

慈濟

2021年第09期 总第102期

准印号/S(2021)00000279

内部资料 免费交流

主题报导

豫暖秋令

为净化心灵做活水 为祥和社做砥柱 为闻声救苦做耳目



摄影/萧耀华

— 证严法师 · 静思晨语 —

成就生命的历史

认真生命、认真时间，
勤耕福田，分秒不空过；
付出爱的能量，无愧天地人间，
成就生命的历史。

河南特大暴雨酿成水灾，秉持“直接、重点、尊重、及时、务实”的赈灾原则，慈济志工“走在最前”，7月21日送上第一批捐助物资。随后前往郑州市、新乡市、焦作市和开封市等受灾地区，勘察灾情，在安置点关怀乡亲，发放必要的生活物资。“做到最后”，协助社区清淤打扫，消毒杀菌，恢复家园。8月，新冠肺炎疫情再袭河南，志工为一线防疫的医务工作者和社区工作者，送去折叠床等物资，守护他们的健康。

本期继续报道大水退去后，河南各地志工进一步走入社区和灾区，为一方的父老乡亲送去平安、健康和祝福。

群山围绕的平陌镇杨里沟等多个村，房屋结构大多内室连着窑洞，有的窑洞存放粮食，也有老人喜欢住在冬暖夏凉的窑洞里。这次水患，使山体受损，阿枝家的卧室依托着窑洞，内墙有不少裂缝。山体中的水顺着厨房的石头缝汩汩流出，再流到院子里。这是大多数受损窑洞和房屋的缩影。

卫辉市由于要吸纳卫河、共产主义渠的洪水，在顿坊店乡和上乐村镇启动蓄滞洪区，农田被大面积淹没。志工坐着三轮车，穿行于颠簸

不平的“水泥路”中访视。各级政府干部在防灾过程中几乎没休息日，志工和社区张书记分享“辛苦”和“幸福”的区别：“在慈济，付出越多越幸福，互道幸福，是嘴角向上。”志工的感恩和尊重让她开怀大笑。

郑州的水灾加疫情，让各地的防洪防疫管控很严格，体念社区工作者忙起来顾不得吃饭，许昌志工主动送上蔬食餐。“这时候大家都很害怕，都躲在家里，竟然还有你们来送餐。”疾控中心工作人员感动地说。

经过助学访视及卫辉市相关部门的支持，河南省首次助学金捐赠在卫辉市举行。家里同样受灾的卫辉志工戴丽娟鼓励孩子们：“种子埋在地里就会发芽，希望同学们都能好好学习，成为国家的栋梁之材。”志工为370位大学生送上助学金，小楠妈妈说：“特别感激慈济在我家遇到困难时过来，让我们感觉特别温暖、特别温暖。”她连用两个“特别温暖”来表达自己的感激之情。

从第一次的急难物资送达到卫辉市秋令发放，志工连续73天在河南各地陪伴关怀需要帮助的乡亲或社区。志工付出爱的能量，期望能为乡亲点燃生活的希望，祝福家园早日回归正常。

■



画作 / 林顺雄

自我盘点生命价值

反省今天尽了多少时间为人间做事？

一生有没有稳健行路、步步踏实？

为自己生命盘点，有历史的人生很有价值！

证严法师 主讲 编辑部整理

讲于二〇二一年九月六日至十四日

艾达飓风8月下旬侵袭美国南部和东岸，即使高度建设的大城市，也禁不起狂风大雨，水势如瀑布冲破墙壁、毁坏家园；志工互报平安后，展开勘灾及发放。不只东岸，西岸加州林火燃烧，甚至蔓延到其他州，志工持续关怀。

大自然气候不调，水深火热，人间就灾情偏多。《法华经》有火宅譬喻，年久失修的老宅着火，宅中懵懂的孩子不知要逃出，仍引以为乐，长者在屋外不断呼唤着孩子们出离火宅，还以装满玩具的羊车、鹿车及牛车为诱，终于吸引孩子们脱离险境。

孩子们听不见慈父的声音，狂妄沉迷，只顾玩火，现在的人间就如是。放任欲念增长，如大火无明、如大水升涨掩盖一切，随着人口增加，加速破坏地球，加速灾难强度；但人们迷失在火宅中，不知道环境状况已经危急。

地、水、火、风，天下这么多灾难已经很清楚，要联想到人如何生活、如何长期制造污染，让大自然反扑；要大觉醒、大觉悟，用心在日常生活中。恶念起了、行动错误了，恶业就增加，要赶紧关闭无穷尽的贪欲门，开启诸善门，分秒都对人间有益，用爱的能量去付出，人人集善、积善，平安最有福。

8月14日海地发生强震，规模接近台湾9·21大地震，超过2200人去世，1万多人受伤，灾区屋毁满目疮痍；当地社会不平安，人人自危，慈济人虽然已经进入，但无论是人力的支援或物资的运输，都非常困难，这波救灾真的是很吃力。

美国慈济人动员支持赈灾，但全球仍在新冠肺炎疫情中，封城锁国防疫，志工发心要去发放也难跨国行动；几位美国志工在完整接种疫苗后前往，与当地慈济人合作救助，其中志工陈健到海地关怀来来回回79次了，十几年来接引出本地志工。他已经70多岁，在美国有很好的生活，但克服在海地的辛苦，长期守护。

要把丰富的物资一波波跋涉百公

里运到灾区，因为动乱而危机重重，志工今天不知道明天、这一刻不知下一刻；虽然心慌，但也笃定要在那里把物资发放完成。愿众生得离苦、愿人人身心平安得自在，是菩萨的任务；菩萨造福人间，也要有足够的智慧才能入人群，锻炼自己不受烦恼无明染着，还能发挥力量。

海地人长年累月的穷，加上这波灾难，此行慈济人不仅赈灾，也培训志工，把当地人带起来，培育爱的能量；在地菩萨及时拯救苦难，社会好人变多，未来才会有希望。

懵懂的人是凡夫，要用心“学”习、“觉”悟，让“子”成为“见”——不要成为火宅里那一群冥顽的孩子，而是睁开眼睛看见道理，“明心见性”。人人皆有佛性，学习佛如何面对众生，看见世间的苦、烦恼无明的事这么多，油然而起一分悲悯心，也想通了，不再因为“我是他非”，为人生制造莫须有的烦恼。

慈善工作要面面俱到，真的非常辛苦。但不说苦，是福，因为有福才能为天下苦难人付出，用心出力参与其中，也为自己的人生写下精彩的历史。见证了这么多苦难，觉悟生命没有固定的长短，就在呼吸之间。要反省今天尽了多少时间为人间做事？一生有没有稳健行路、步步踏实？如果有做错事要赶快改过，忏悔即清净。日日为自己的生命盘点，把握分秒活出有价值的人生。

随

慈濟

T Z U C H I

目录

社论

01 尊重与关怀

无尽藏

02 自我盘点生命价值

主题报导



豫暖秋令

08 森林小镇的秋日温暖

16 踏着泥泞 走进林氏故里

24 “饥一口，饱一斗”的秋令发放

32 河南首次慈济助学金捐赠

40 别样十一“辉”聚爱

52 蔬食茶饮助健康

各地慈善

60 守“沪”老人 净滩复原貌

64 你的家就是我们的家

卷袖之爱

72 卷袖之爱护健康

健康之道

76 贴秋膘该与时俱进
平衡膳食最重要

衲履足迹

79 [内容提要]:

· 【每天的开始】

每天醒来第一个念头，就是祝福天下平安，这念心会反馈给自己，身心轻安快乐。

【真实之路】

不怕路远，只怕不迈步；专心足下，有进步就有收获。

2013年4月创办

2021年第09期 总第102期

创办人/释证严

主管/国家宗教事务局

江苏省民族宗教事务委员会

主办/慈济慈善事业基金会

顾问/朱永新

主编/济虹

编辑/明缙

美编/徐悦 冯郁彤 田祺 张恬

校对/蔡湛艺 明菁 明豫 李雁 虑秦

林思婕 马莉 欧红艳 杨淑华

(按拼音排序)

地址/苏州市姑苏区景德路367号

电话/(0512)80990980

邮编/215003

读者信箱/reader@tzuchi.org.cn

准印号/S(2021)00000279

印刷/苏州市大元印务有限公司

电话/(0512)65680296

印刷日期/每月15日

印数/10000本

发送对象/慈济志工

内部资料 免费交流 欢迎投稿



慈济基金会微信公众号



本杂志采用环保大豆油墨印制

爱惜资源 请广为传阅



封面图说:

9月11日, 20位志工来到17号仓库, 把捐赠新密市平陌镇的秋令物资搬上6辆货车, 分别送往平陌镇牛岭村、龙岗村、耿堂村、白龙庙村、刘沟村和杨里沟村。每装完一车, 就会有两位志工跟车前往发放的村庄。东莞志工陈金树(左)与许大明(右)留到最后, 一直在搬运发放物资。真是应了慈济那句话: 男人当超人用。摄影/吴虹

豫暖 秋令

【主题报导】

灾难面前，
是坏事？还是好事？
失去家园的痛，
却也见证了“天下一家亲”的大爱。
慈济志工有共同的信念：
希望来自于人的互助，
爱会循环增长力量。





森林小镇 的秋日温暖

“7·20”水患，
造成河南省很多地区的农田和房屋受损严重。
慈济接到急需的防洪物资求助后，
分别前往郑州市、焦作市、新乡市和开封市进行实地勘察，
并提供抗灾等设备及生活物资。
随着大水渐渐退去，
慈济救助的脚步也转入中期帮扶的阶段。
连天阴雨后，9月2日至3日，
志工和时间赛跑，和老天赛跑，
抓紧时间来到新密市平陌镇杨里沟村进行秋令访视。



撰文/霍涛、程冰冰 摄影/霍涛、罗玲玲



新密市是河南省县级市，由郑州市代管，位于中原腹地、嵩山东麓伏羲山脚下。因为连日降雨，土壤松动，群山围绕的平陌镇杨里沟等多个村，都有不同程度的泥石流灾情。

8月15日，志工为守护新密市下庄河堤坝的东旺志愿者捐赠折叠床等急需物资后，下午来到新密市平陌镇杨里沟村，实地勘察受灾情况，并在8月23日，首次对房屋受损严重的11户乡亲，发放了急难安居补助金。

8月底的连天阴雨，让原定于9



月2日至3日的访视，充满了许多不确定性。幸好天气转晴，志工与时间赛跑、与老天赛跑，抓紧时间，走入杨里沟村，走访161户乡亲，了解受灾情况与生活需求。

有灾难更有希望

杨里沟村的房屋结构大多内室连着窑洞，有的窑洞存放粮食，也有老人喜欢住在冬暖夏凉的窑洞里。这次水患，使山体受损，泥石流的破坏力很强，造成很多窑洞破裂渗水，粮食几乎全部发霉。

原本住着十二口人的宽敞小院子，现在因房屋泡水，院中已堆满了各式家具与物品。穿着胶鞋的何大叔把志工迎进家门。

卧室地面经过清理，还有少量残存的积水，四周墙壁大面积阴湿，房间潮气很重，已不再适合居住。大门外的三张双人床是何大叔及两个儿子所用，现在全部用塑料布遮得严严实实，因床体面积太大，都放在院外。

何大叔的妻子梁大妈，4年前罹患脑梗，先后15次住院，语言和行动能力受影响，不能长时间站立。梁大妈得知志工是做慈善，不禁感动得频频落泪，连说感谢。摸着大妈冰凉的手，志工安慰道：



“要对自己有信心，对何大叔有信心。您从生死线已经有过几次来回，要把握人生的分秒，多想好事，做有意义的事。”

大妈听后，又一次哽咽，连连说“谢谢”。志工继续开导说，把自己的健康顾好，也是对孩子们的照顾。

提到孩子，一旁的大叔禁不

秋令物资发放后，9月14日，志工回访杨里沟村的乡亲。山洪带着巨石压垮路基，村里唯一的通道被冲成好几块。摄影/罗玲玲

住难过起来。原来他们的二女儿今年年初去世，留下读高三的女儿。外孙女很心疼外婆的身体，每次回家，都会陪着外婆。据何大叔介绍，外孙女的学费都靠他打零工，



因房屋泡水，院中已堆满各式家具与物品。三张双人床因面积太大，全部用塑料布遮得严严实实，都放在院外。摄影/霍涛

努力支撑完成学业。

希望灾情早日过去，一家人的生活早日回归正轨。

屋漏幸逢和睦家

如果不经意间路过阿枝的家，会以为那是仓库或厨房。没有院墙，掀开门帘，就是她和先生居住的房

子。窑洞顶部，暂时用木板钉住四周，以固定可能脱落的墙体。

阿枝和先生有住窑洞的习惯，原本简陋的房屋，被泥石流冲刷过后，已不适合居住。紧挨着窑洞，是阿枝儿子阿伟一家的院子，他们暂时和儿子一家五口挤在一起。

阿伟家的小院落里，满是泥泞。建好的正房已有三十年，小厨房紧靠着山体，四周墙体非常潮湿，几根木头两头抵住可能变形倒塌的墙体。

山体中的水，顺着厨房的石头缝汩汩流出，再流到院子里。厨房灶台等用品，都搬到了正房右侧的房间，但这里也极其潮湿。厨房对面是一家人暂时居住的房间。阿伟利用在家的时间，把房间稍做修补。

阿伟和妻子育有三个孩子，妻子在家照顾孩子们。大女儿在杨台小学读四年级。小女儿和儿子读幼儿园。得知有人来家里看望她们，一家人赶紧从姥姥家赶回来。小女儿小钰特别可爱，见到志工就说：

掀开门帘，是阿枝和先生居住的半窑洞式房子。窑洞顶部，暂时用木板钉住四周，以固定可能脱落的墙体。摄影/霍涛

“阿姨好。”志工怜爱地夸赞：“宝贝好懂事。”

志工拿出一本《慈济》，和大女儿小诺分享里面记载的故事。得知她在杨台小学上学，志工高兴地告诉她，等到开学，杨台小学会有新的课桌椅和好多崭新的教具，不久的将来，还有焕然一新的教学



阿卫家的卧室部分墙面脱落、墙体崩塌。志工拿出伴手礼，并与阿卫夫妻分享各地志工赈灾或协助社区的故事。摄影/霍涛

楼。小诺有些惊讶，开心地笑着说“谢谢！”。

志工为一家人送上祝福，也提醒她们，周末还有雨，一定注意安全。一家人把志工送出门，3岁的小儿子也学着大人的样子，挥着小手说再见。

愿奶奶快乐生活

一进杨里沟村，一位白发苍苍的奶奶引起了志工的注意，她一手

拄着拐杖，一手拿着饭碗，嘴里念叨着：“村干部多长时间没有去我们家里了？”看得出来，奶奶心里装着埋怨。

志工刘燕看在眼里，赶忙过去蹲下来握着奶奶的手，满脸微笑地说：“村干部最近都在一线救灾，疏忽了您，我们这不陪着您过来了嘛，走，我们去您家里看看。”

奶奶姓苏，老伴儿二十多年前就去世了，三个儿子个个孝顺。三儿子家里干净整洁，生活较富裕，这令人羡慕的家庭条件，并没有使她心里顺畅。苏奶奶患有三高，常年吃药，加上腿脚不灵便，导致平

骚满腹、心情郁结。好在三个儿子善解人意，志工刘燕把在场的两个儿子拉到一边嘱咐说，除了给母亲物质上的帮助，更要给她精神上的抚慰和陪伴。

刘燕握着苏奶奶的手说：“知足常乐，难得糊涂”，然后给奶奶大大的拥抱，苏奶奶也被这份温暖感动，她表示以后会想开一点，快乐生活。

相依相伴度难关

几天的阴雨，村里的小路大多坑洼泥泞，路边屋顶上的积水，还在哗哗往下流。

阿卫家有个不大的院落，地面满是水，房屋外墙及靠近屋顶处，能明显看到透水后的痕迹。“7·20”水患时，阿卫家的房子都还好，但最近一周的阴雨，让他家的房屋抵不住雨水的浸湿，卧室部分墙面脱落，窑洞内部分墙体崩塌。

客厅顶棚有吊顶，看不出损坏的程度，但四周墙面都被浸湿，墙面鼓起变形并有裂缝，存在一定的安全隐患。阿卫夫妻现在只能暂住在已婚女儿的租住房。

志工拿出伴手礼，并与阿卫夫妻分享各地志工赈灾或协助社区的故事。阿卫和妻子阿花各有不同程度的残障，两人互相照顾，互相陪

伴。志工问阿花：“有没有对大哥说过感谢的话？”阿花因脑梗后遗症，言语不多，她摇头表示没有说过。

在志工的鼓励下，阿花勇敢地抱着丈夫阿卫，虽然此时静默，但两人的脸上都充满了甜蜜与笑意，彼此珍惜与感恩的爱意不言而喻。

人间有爱似阳光

第一次参加慈济活动的爱心人士刘英辉，经历了“7·20”水患，看到以前的同事一直在慈济帮助别人，这次活动中，刘英辉和志工刘红霞共同负责准备午餐等。志工访视回来，看到一份份摆放整齐的午餐，还有干净整洁的卫生间，纷纷称赞二人。刘英辉谦虚地说，慈济志工刘红霞做得更辛苦，而且红霞的细心和甘于付出的笑容深深感动了她，让她突破自己，多了个“第一次”——打扫男卫生间。

刘女士在这次活动中，负责午餐及打扫卫生间。看到一份份摆放整齐的午餐及干净的卫生间，刘女士谦虚地表示，是慈济志工的笑容，和一起服务的志工刘红霞的细心，感动了她。

“在一个组织里，分配到的工作就要尽心尽力完成。她谦虚地表示，就是想尽一点力量让大家都开心。☺



踏着泥泞 走进林氏故里

除了新密市以外，
卫辉市的顿坊店乡、
城郊乡和上乐村镇三个乡镇政府
也积极提供急需救助的乡亲名单，
希望慈济能帮助到受困乡亲。
志工接续于9月4日至6日，
到三个乡镇进行家访与关怀。



撰文/摄影 河南真善美志工



黄河以北的卫辉市，是有着三千多年历史的古城。历史上为民请命，死于直谏的商朝忠臣比干，就葬于卫辉市。他的妻儿被周武王赐姓为“林”，而比干则被认为是

“7·20”暴雨后，卫辉市要吸纳卫河、共产主义渠的洪水，启动当地蓄滞洪区，城郊乡东天平村大片玉米地被淹没。摄影/马慧娟

林姓的始祖。对于林姓族人，比干庙是他们精神上永远的归宿。

“7·20”暴雨后，卫辉市由于要吸纳卫河、共产主义渠的洪水，启动当地蓄滞洪区，农田被大面积淹没。为了尽早让乡亲抢种下一季的作物，9月2日，志工来到城郊乡东天平村发放化肥。仅隔一天，依当地政府提供的急需救助乡亲名



单，志工再度踏着泥泞，走进林氏故里，入户关怀受灾乡亲。

村干部认真核对每一户乡亲的名单，经过确认后，志工再将化肥搬至乡亲车上。摄影/马慧娟

化愁容为笑颜

在工作人员的陪伴下，志工前来看望阿静。年久失修的大门述说着阿静家的老旧和困顿。迎门的起居室低矮黑暗，几样简单的老旧家具，杂乱地堆满了物品。这是老式三间、外砖内泥土的房子，小套间的床上放着两个水盆，接着屋顶上的漏雨。隔断墙露着洞，还有两处漏水。

看到志工，阿静扶着桌子，拄着木棍迎上来，志工赶紧上前搀扶她坐下。阿静向志工诉说着过往遭

遇。40多岁的她，与80岁的父亲相依为命。投资生意失败后，母亲因为心急患病，住院一年多后去世，令她非常内疚。而阿静考研究生也不顺利，脑瘤做了开颅手术，肾脏也有肿瘤，病痛的折磨让她非常痛苦。

志工轻轻擦去阿静的泪水，柔声安慰和鼓励。听闻志工来自许昌和新乡，她也很憧憬：“等我好了，我也想去做好事。”爱心人士邹志萍鼓励阿静：“好好照顾身体，您照照镜



阿静饱受病痛的折磨，与80多岁的父亲相依为命。志工的关怀温暖着阿静。虽然身体不适，她依然艰难地起身送行。摄影/宁吉红

子，多漂亮啊，要给自己信心呀。”

前往纱厂社区的道路都是土路，路两旁有自建的两层房屋，有砖泥混合的危房，还有坍塌的房屋。5位志工来到卫辉纱厂家属院，关怀受灾的困难乡亲。该家属院有220户，是城郊乡水灾的重灾区之一。

家住一楼的住户全部被淹，水深达两米，家中的物品被水冲得所

剩无几。一个多月过去了，院子里仍能看到水淹后的痕迹。

阿生今年61岁，儿子因煤气中毒去世，妻子离家出走，他与87岁的母亲相依为命。在身心遭受沉重的打击后，阿生的反应开始变得迟钝。志工远道而来的关怀，令阿生的母亲非常感动，反复嘱咐志工，以后来卫辉，一定再来家里坐坐。

社区工作人员海女士家里也受淹，但无暇顾及清扫，家里人有意见、不理解。8岁多的儿子早上问：“妈妈你今天几点回来？”她无言以

对，因为不知几点回来。晚上孩子又问“妈妈你晚上还走吗？”海女士内心默默流泪，还是不知道怎么回答。

无私无我的付出，有时还是得不到理解。海女士回忆说：“有一次我实在没办法，跑到大街的角落哭了。”志工和每位工作人员、社区志愿者拥抱，感恩她们的辛勤付出。志工的抚慰也让海女士的心情好转许多，终于破涕为笑。

社区张书记6岁的小儿子也是天天盼妈妈，可她也没有时间陪伴。说到这里，张书记露出愧疚的

神情。志工分享“辛苦”和“幸福”的区别：“在慈济，付出越多越幸福，互道幸福，是嘴角向上。”志工的感恩和肯定让她开怀大笑，身上的重担感觉轻了不少。

踏泥而来的鼓励与加油

顿坊店乡周边有四个水库，香泉水库、唐钢水库、狮豹头水库和塔

助学生小华的父亲靠资源回收的微薄所得维持生活，水灾后，家里颗粒无收，拿到红色的“平安”吊坠，非常欢喜。摄影/宁吉红



岗水库，是水库泄洪冲击最大的乡镇，灾情也最严重。志工由各村委会安排车辆及向导陪同，通往村庄的途中，很多粗壮的大树倒在水中。据村干部介绍，8月2日，13级强风伴着电闪雷鸣，把很多大树连根拔起。

顿坊店乡20个村的情况各有不同，只有全乡地理位置最高的黄土岗村没有过水。顿坊店村的道路全是泥泞积水，志工坐着三轮车，在颠簸不平的“水泥路”中穿行。后

顿坊店村的道路全是泥泞积水，志工坐着三轮车，在颠簸不平的“水泥路”中穿行。摄影者/宁吉红



稻香村最近又经历塔岗水库泄洪，村路里的积水达50到70厘米深，志工徒步涉水入户。

大学生小华的家门口晒着被水浸泡很久的被套棉被，大部分的棉絮早已破烂。小华的父亲因意外出车祸，落下了腿部残疾，靠资源回收的微薄所得维持一家人的生活。妈妈离家出走，奶奶坚强地支撑着家。

水灾后，家里颗粒无收。小华较开朗，很懂事，奶奶提起孙子总是乐呵呵的，虽然受灾，但很感恩政府帮助。拿着志工致赠的“平安祝福”挂饰，一家人都很开心。

小龙1岁多时检查发现是脑

瘫，但小龙的妈妈从没放弃，精心照顾他至今。小龙用电脑传递讯息参与水患救灾，被“2021全国高校青年防洪防汛志愿者活动”特授予“杰出青年”荣誉称号。

志工称赞小龙阳光、充满正能量，虽然行走很不方便，但对生活充满了希望。小龙妈妈述说小龙一路成长的经历，还不时落泪。在志工的宽慰和鼓励下，她也露出了自豪的笑容。

我要多传播正能量

9月6日，应上乐村镇政府之邀，四组志工在村干部带领下到东板桥村的大学生家中，逐一家访关怀，并与村干部、乡亲交流，传递温暖与祝福。

东板桥村原本6月份开始修建的村路，在接连的暴雨下，都变成了“水泥路”，成堆的垃圾和遗弃的报废家具随处可见。

虽然脚下的路已不成路，志工步步踏实，坚定地走在关怀的路上。

阿燃的家收拾得干净整洁，她的妈妈勤劳、善良、乐观，面对灾难仍面带笑容说：“做好事就是好。”说到家里日子的艰难，阿燃的妈妈不由得悲从中来，流下眼泪。志工安慰道：“都会过去的，孩子这么优秀，



上乐村镇东板桥村的小玥家，在全村最北边，大水进村是从北边过来，是最早被水淹的地方。摄影/郭天丽

是咱们的福气，祝福明天更好。”

水患那天，大水是从村北边过来，小玥的家是全村最北边第二排，是最早进水的地方。小玥的妈妈很有爱心，听志工分享竹筒岁月，很希望多了解慈济。于是跟着志工来到下一家，她说：“我要多传播正能量。”

两天的家访，志工走的全是“水泥路”，虽然很颠簸，但还是很喜欢。路，虽然泥泞、湿滑、险陡，但总有一条路可以到达。在每一处，志工总会鼓励受灾乡亲，困难的生活总会过去，相信人间有爱，人人多付出，爱就会像阳光一样遍洒人间。

■



“饥一口， 饱一斗” 的秋令发放

经过前期的走访，
9月12和13日，
慈济志工为河南新密市平陌镇2682位受灾乡亲
捐赠急需的米、面、油等生活物资，
让乡亲们过一个安定、圆满的中秋节。
朱爷爷引用俗语“饥一口，饱一斗”，
表达对慈济感激之情，
他说：慈济的物资就是那珍贵的“一口”。



撰文/摄影 河南、广东、江苏真善美志工





在白龙庙村委会现场，慈济捐赠的米面油等物资摆放整齐。为了协助发放秩序，村干部拉起一条红色警戒线。摄影/吴虹

经历了8月底的连天阴雨，9月的新密市再次迎来了炎热的酷暑。清晨天刚放亮，新密市平陌清屏宾馆的停车场里，一百多位来自河南许昌、新乡、郑州、平顶山、开封及广东东莞的志工，分别向平陌镇牛岭村、耿堂村、龙岗村、刘沟村、白龙庙村、杨里沟村

六个村出发。从勘灾、入户家访到物资捐赠，相隔仅两周。在这么短时间内完成物资的采购、相关部门的沟通等，对志工与同仁都是一场考验。大家怀着“人伤我痛、人苦我悲”的同理心，克服万难，完成了这次中秋前的及时物资发放，让受灾的

乡亲们度过欢庆和乐的中秋节。

助村民度过美满中秋

在耿堂村发放现场，慈济基金会代表陈明宏与平陌镇党委副书记、镇长闫松伟签定捐赠协议。闫镇长致辞道：“希望通过这样的物资发放活动，打动更多人加入爱的行

动。”新密市统战部常务副部长张孟丽也感恩慈济对新密市水灾后重建工作的协助：“希望村民和村干部克服困难，尽快恢复正常生产。”

来领物资的村民寒女士说，7月20日那天，家里水淹到膝盖高，衣柜、床等家具都被水泡坏了。现在虽然水退了，房子淤泥清走了，但地很湿，还没法住。她拿着发放单，完整地看完了慰问信，从字里行间感受到慈济创办人证严法师对村民的关爱。

村民王胜利憨厚老实、乐于助人，是村民公认的“热心肠”。王胜利有两个儿子及收养的三位孤儿需要养活，即使如此，只要看见村里有人有困难，他还是毫不犹豫地伸出援助之手。这次暴雨，王胜利拿出积蓄捐款，还在疫情期间主动站岗执勤、维持秩序。

王胜利家中种了三亩核桃，今年的暴雨，影响核桃生长，结出的核桃又小又硬，只能便宜出售。“今天领取的物资太实用了，米、面、油，还有毛毯，都是急需的生活用品，心中非常感动。”



杨里沟村发放现场，东莞志工蔡凤珠捧着环保毛毯，为乡亲讲述环保毛毯是由回收的塑料瓶制作而成。摄影/刘军

李奶奶田地里种的农作物被洪水冲坏了，只剩下大约三成的玉米可以收。平日靠几百元支撑过日子，今早7点，她就和邻居们在村委会门口等，这次物资发放让李奶奶很高兴，觉得切实得到了关心和关怀。

刘沟村村支书魏贵峰回忆起发生水灾时，道路坍塌，村中房屋被洪水淹没，农田被淹毁绝收，断水断电断网络。“村里396户，均不同程度受灾。快过中秋节了，乡亲看到慈济人来，还送上生活急需的

物资，米、面、油等，这些物资对乡亲们非常有帮助！”

临“微”不乱的发放

刘沟村和白龙庙村的发放现场，从清晨到正午，初秋的太阳越来越炙热，但是几位志工仍坚持伴着音乐维持秩序。

来自东莞的志工陈金树，操着浓重广东口音的普通话，乡亲们听不太懂，但他用柔和的声音和笑容，伴着手势与乡亲互动。“微笑可以缓解乡亲们等待的焦虑！我尽我自己的能力付出一点点给到大家鼓励，加油！”在大太阳下晒得皮肤发紫的金树，以招牌的微笑说道。

东莞志工陈绢媛，从活动初始，就带动志工做动线分配等准备工作。一早，大米卸货时，陈绢媛却不见了，原来她发现村委会里的卫生间急需整理，就带头去打扫。东莞志工赵红、河南志工王宗亮和王桂枝，也都一起来打扫，将整个卫生间用消毒水全部冲刷了一遍。

负责造册以及第一次入户访视的牛岭村村委干部翟会朋说：“如果全世界都充满爱，每个人非常有素质、非常正直、非常阳光，整个地球都会成为一个大家庭。自己是土生土长的牛岭村人，为自己的百姓做一点好事是自己应该做的，但是你们不

远千里来到这里，说实话，你们的精神更值得我们学习。”

在搬运物资的过程中，少不了众多村民志愿者，其中有在郑州工作的退伍军人姚金涛，这两天放假回到牛岭村看望生病的母亲。大汗淋漓地发放物资后，他问志工：“慈济人是不是当过兵？”

原来，姚金涛发现无论桌子上的茶点还是地上的背包都摆放得井井有条，和部队里的要求一样。他

东莞志工陈金树说着广东口音的普通话，虽然乡亲听不太懂，但用他用柔和的声音和笑容，伴着手势，与乡亲互动。摄影/刘军



感觉慈济这个团体非常亲切，有一家人的温暖，更感动于志工恭敬地双手为乡亲奉上物资，还道感恩。

慈济物资就是那珍贵的“一口”

在发放现场，有位76岁的朱爷爷，驼着背，拿着发放单有点茫然地四处张望。原来爷爷有三位患精神残障的儿子，他孤身一人要领很多物资，于是，志工决定帮爷爷把物资送回家。

志工载着物资送到受灾村民家。村干部钱新乾多年患病的妻子，带着平和的微笑，守望着一直忙不停的丈夫回家。摄影/吴虹

在朱爷爷家，志工们一样一样地介绍发放的物资，并特意为爷爷读了一遍慰问信。朱爷爷非常感动，一直向志工们要名字，要留念，以后还要写感谢信。朱爷爷引用俗语“饥一口，饱一斗”来表达对慈济帮助的感激不尽之情。饥饿的时候一口饭很珍贵，饱的时候一斗粮也不稀罕，而慈济的物资就是那珍贵的“一口”。

任红斌书记从接触慈济，到入户访视，再到现场发放，忙前忙后，他非常肯定慈济的做法。今年的暴雨灾害，导致耿堂村很多房屋倒塌，冲毁了几十亩耕地，庄稼受

损，百姓生活受到不同程度影响。

任红斌说：“比着受灾严重的地区，这里算是好的，很多村民更需要精神抚慰、心灵安慰。”今天在发放现场，任红斌看到志工井然有序地组织发放，还弯下腰捡起了地上所有的烟头，并把卫生间打扫得干干净净，受感动。

“发放的物资都是百姓日常所需，逐家逐户安排到位，不仅做好事，还能把好事做好，是我们学习的榜样！你们走了，我们就要更加关心村民，你们放心吧！”任红斌说。

地处山沟沟里的白龙庙村，半山上的村委小院里，人们渐渐散去，几位志工带上满车的物资送到了几户受灾村民家。在村干部钱新乾家，门前的小路被大水冲塌了大半，他的妻子长年多病，只能坐在轮椅上。每天，他的妻子就在小路的拐角处守候，等着四处奔忙的丈夫回家，质朴的小院地上晒着大雨中抢收的玉米。

“河南的气候其实是干而缺少雨水的，7月中的那几天却把几年的雨水都下完了。”钱新乾陪着志工走在山路上说道。

半月斜挂山边，暮色渐浓，小院里的小花在风中摇曳，村民的生活已渐渐安定，近两个月的灾后陪伴，慈济志工，一直都在。



河南秋令支持物资捐赠

 中药茶包	7778包
 五谷粉	7778包
 凉被	4135条
 爬爬垫	3232个
 环保福袋	1719个
 大米	8426袋
 环保毛毯	4806张
 脸盆	3232个
 食用油	4522桶
 面粉	10696袋
 洗衣粉	9695袋
 有机复合肥	340袋

（注：中药茶包包括安心和气茶、护肝抗疲芳茶、清肺舒气茶）





河南首次 慈济助学金 捐赠

新乡卫辉市顿坊店乡、
城郊乡和上乐村镇是“7·20”水患中的蓄滞洪区，
大水导致94%的农田绝收。
志工于7月25日走进灾区勘灾，关怀抚慰受灾乡亲。
经乡镇政府邀请，志工于9月4日至6日，
对受助大学生家访。
9月19日至20日为370位大学生送上助学金，
期待缓解受困家庭的生活压力。



撰文/凌梅、黄素琴、霍涛 摄影/马慧娟、吴虹



在大水来临时，顿坊店乡清水河村作为蓄滞洪区，农田被大面积淹没。小祥和爸爸这对“父子兵”都站在保护村庄第一线。站在曾经严密守护的清水河村的河堤缺口，小祥的爸爸回忆说，当时村里老人和孩子已经撤离到安全的地方。村里用拖拉机转移了三批次村民后，因为水势上涨快，路过不去了。直到有救援部队开船来接。

小祥说：“7月21日一早，村里

顿坊店乡清水河村作为蓄滞洪区，小祥和爸爸这对“父子兵”都站在保护村庄第一线。摄影/吴虹



的青壮年都去村口的河堤上抗洪。村里的河堤，有个缺口，村里的长辈们已经在破口守了两天两夜。当时水势很大，心里有些害怕。但这么多人都，后来也就不那么害怕了。”

爸爸对小祥的表现很自豪：

“作为这一代年轻人，孩子有一份热心，不管干多干少，把村里的安全放在第一位，没有逃跑，勇于担当，这是最起码该做的事情。”9月19日这天，小祥和爸爸一起来到顿坊店乡比干完全小学，参加助学金发放仪式。

来自郑州、许昌、新乡、平顶山以及苏州的近50位志工，前一晚



抵达卫辉市，准备为卫辉市顿坊店乡、城郊乡、上乐村镇的370位大学生发放助学金，以缓解即将要入学的窘迫情况。

爱心齐聚发好愿

卫辉市政协副主席侯振云感谢各界对卫辉的关心和支持，他希望孩子们作为祖国的未来，国家的希望，走入大学后，要好好学习，提升自己的能力，回报社会，回报国家，做个像慈济志工一样的人，把爱传出去！

顿坊店乡书记程涛不忘鼓励学生家长：“作为受灾群众，更要感恩党和政府及各界爱心人士，有他们，

慈济捐赠卫辉市上乐村镇270位大学生助学金，慈济代表志工刘俊玲与上乐村镇代表镇长侯玉涛签订捐赠协议。摄影者/吴虹

我们才能恢复到目前的生产生活状况。这些爱心人士都是自掏腰包，捐助物资，特别是慈济人，更是冒雨前来，为孩子们送上助学金。我们自己更应该发挥自身的力量，与各界都配合好，努力自救。”

学生代表小林发言：“非常感恩慈济的援助，灾难发生时，虽然很难过，但是也感受到灾难背后来自各方的温暖。来自全国各地的爱汇聚成暖流涌入河南、涌入卫辉，



在为顿坊店乡90位大学生捐赠助学金后，志工用双手搭起彩虹桥，爱的回荡，欢送同学们快快乐乐回家。摄影/马慧娟

让我深深地感到灾难是试金石，再次感受到生命的顽强，爱的伟大。未来要好好学习，回报社会，要努力把家园建设得更加美好！”

郑州志工蒋萌勉励孩子们：

“你们是家乡的希望。家乡遇到这么大的灾情，是好事还是坏事？每个人都是经历打造出来的，你们经历过灾情，更能知道如何保护家人的安全，对生命有更深刻的认知。期许孩子们做有爱心的人，多做善事，和各方人士交朋友，有悲天悯人的情怀。”

同样来自郑州的孔玉峰，以铿锵有力的语调告诉同学们：“‘7·

20’水灾达到河南历史极值，请大家安心，要相信国家和政府，还有像慈济等众多的慈善组织关心着大家。卫辉是个人杰地灵的地方，希望孩子们做一个懂感恩的人，卫辉的明天需要你们来建设，加油！”

风雨之后显彩虹

在发放仪式中，视频《爱在“疫”起》与《“豫”你同行》把孩子们和乡亲们拉回到水灾现场，不少人红了眼眶。卫辉当地志工戴丽娟问到：“河南人为什么爱说‘中’？因为咱河南人就是行！”戴丽娟的家也受灾严重，她以自家的受

灾经历鼓励孩子们，为孩子们加油，为卫辉加油！

带动整场活动的戴丽娟说，因为水灾，很多人都怕水了。朋友圈有个朋友说：看到下雨，血压就蹭蹭地往上涨！她请全场与会者将手机调成手电筒模式，每一个人化身小太阳，照亮自己也照亮别人。

戴丽娟妙语连珠，时而手语与大家互动，时而教大家用卫辉话说“爱的鼓励”，现场气氛温馨热

志工来到破堤处，接连不断的降雨，土壤的水饱和度很高，水位下降很慢。堤坝两侧依然可见护堤的水泥袋。摄影/吴虹



烈。在她的带领下，孩子们和乡亲们纷纷站起来，随着一家人的音乐，感受一家人，相依相亲共度难关的亲情。

戴丽娟鼓励孩子们：“种子埋在地里就会发芽，希望同学们都能好好学习，成为国家的栋梁之材。你们是卫辉的未来，卫辉的希望，卫辉更好的明天需要你们来建设。”

当助学活动结束后，大部分同学穿过志工双手撑起的彩虹桥，在祝

家里灯光昏暗，小宇搬着板凳到院子里看书。因水灾和疫情，功课落下了一些，伤心的小宇在志工的安慰下，破涕为笑。摄影/吴虹



福声中回家，小鹏和小强两位同学却没有离开。听到志工说活动后还有很多事情要做，他们两位主动留下来帮忙，搬椅子、抬桌子，一直把所有事情都忙完才离开。他们表示：“对慈济志工第一印象非常好，是一群特别有爱心，善良的人。以后慈济有活动我们还参加，以后也要多做一些帮助别人事情。”

从7月25日志工来到上乐村镇勘灾第一天，副镇长申洪涛一直协助慈济志工工作。这天他也一直在现场协助，志工在收条幅，他帮着扶梯子。志工坐车离开时，他更是守候在门口，一一鞠躬为大家送

行，令志工非常感动！

这次活动，卫辉市电视台全程拍摄记录。记者说：“要不是来参加这次活动，也不知道慈济竟然做了这么多，希望借这次活动，让更多卫辉人了解慈济，支持慈济。”

你们是家乡的希望

参加完发放仪式，目前就读大三的小楠表示，今天学习到很多环保知识和手语。“从影片中看到慈济做了很多事，精准扶贫、抗疫、灾后重建、环保。今天领到助学金，很开心，很感谢党和国家，感谢慈济的帮助，希望自己也能成为慈济志工一样的人。”

小楠与妈妈一起参加助学金捐赠仪式。小楠妈妈说：“特别感激慈济在我家遇到困难时过来，让我们感觉特别温暖、特别温暖。”她用了两个“特别温暖”来表达自己的感激之情。小楠的爸爸去年脑出血去世，妈妈独自带着三个孩子还有婆婆一起生活，很不容易。因为路远又下雨，昨天就住到附近的朋友家，一早又让朋友送过来。

城郊乡学生代表小宇说，“7·20”灾情发生时，她正在郑州河南师范大学准备考研，在为郑州加油。“没想到几天后，自己的家园也成了

重灾区。回家后，看到家里桌椅都漂着，淤泥满地，很绝望。父辈们打拼十多年的成果一下子都泡汤了。”

爸爸带着小宇和妹妹在机械厂家属院已居住了二十多年，暴雨与蓄洪，让家中淹水达70厘米。

小宇很喜欢孩子，希望毕业后可以教书。上大四的她，准备考研，家里灯光昏暗，便搬着板凳到院子里学习。因水患和疫情，耽误了一些课程，伤心的小宇在志工的安慰下，破涕为笑。

“但是马上就收到政府通知，国家和各方爱心人士会帮助我们重建家园，心里一下子就充满了希望。各方都如此付出，我们也要行动起来自救，就与爸爸一起清扫。在学校也是志愿者，未来希望成为帮助别人的人，尽自己的努力，建设更好的卫辉！”小宇自我期许道。

来自许昌的志工刘俊玲说：“卫辉的灾情牵动全国人的心，也牵动慈济人的心。慈济不仅仅为需要帮助的孩子提供援助，还给予他们心灵抚慰。每一份物资和助学金都是全球慈济人的点滴爱心凝聚，期许孩子们要珍惜。同时也祝福孩子们好好学习，担当起建设未来美好家园的责任，担当起国家建设的重任！”



别样十一 “辉”聚爱

继9月中旬的助学金发放，
国庆节期间，
来自河南新乡、郑州、开封、许昌、平顶山、
濮阳六地区和山东、大连两地的志工，
再次来到卫辉市，
为三个乡镇的受灾群众送上秋令物资。



撰文/摄影 河南、山东真善美志工





这里不是南方的稻田，这里是北方的玉米地。作为蓄滞洪区，农田绝收，许多农民补种绿豆，又被水淹，骨子里没有绝望，而是一份对土地的倔强。

连天的雨，终于在国庆节前一天结束，10月1日上午9点30分，卫辉市顿坊店乡政府门前广场上，乡

被大水淹没的玉米地，乡亲穿着防水裤、拉着用盆、锅等自制的“小船”趟水运输抢收后还能用的玉米。摄影/薛其林

亲们手执国旗，队列整齐，面向国旗行注目礼。顿坊店乡乡长王蕾主持升旗仪式，书记程涛感恩慈济志工的付出，鼓励乡亲们不等不靠，

自力更生恢复家园。

参加了卫辉市助学金捐赠的卫辉市政协副主席侯振云，这次又赶来参加秋令物资捐赠。他向乡亲们表示最诚挚的慰问，同时感谢社会各界的帮助，感谢慈济志工及时送来物资，提供关怀帮助。

送来生活的希望

下马营村的阿生，一家七口人，都靠种地为生。这突如其来的水灾，让地里颗粒无收。本来逐渐退去的水，前几天下雨后又涨了起来，今年的麦子无法再种。

一个平时劳作辛苦都不喊累的

庄稼汉，此刻却红了眼：“种地的无法种地，能做什么呢？一年地里没收成，都不知要怎样生活。”他看着眼前领到的物资，紧拧的皱纹舒展开来：“你们真好，想得那么周到，给我们发这么多好东西，当前的生活没什么问题了。”

热闹的发现场，有个在上世纪八九十年代常用的平板车，拉板车的老人，穿着一件磨得泛白的绿上衣，显得寂寥又“独特”，卫辉

10月2日，在上乐村镇一中举行捐赠仪式，为上乐村镇700户1118人发放秋令物资。摄影/薛其林



志工戴丽娟认出，竟是她小时玩伴的父亲。

“您还认识我吗？我有三个哥哥，小时候常常一起去您家玩。”戴丽娟试着与老人话家常，老人抬头看了看，虽然没说话，但点了点头。老人姓王，已经83岁了。戴丽娟拎着油陪着王爷爷走到场外停着的板车边。两份物资，又要走很长

路，对于80岁高龄的人，身上的份量更为沉重。

的路，对于80岁高龄的人，身上的份量更为沉重。

戴丽娟看在眼里，疼在心里，爷爷为什么还拉着那么老旧的板车？他们一家的生活到底怎么样？一直含笑道谢的王爷爷，有几次想说什么，却始终没开口。

王爷爷在平板车前面绑着一条宽宽的绳子做“车轡”，他把轡绳套在肩膀上，两手紧紧抓住车把，慢慢把车抬起来。就这样，低着头，一步一步往家的方向走去。

心系小时玩伴的家庭情况，戴



丽娟留下老人的联系方式，心中默默发愿，一定要再回到老巷子，再去看看他们一家。

朴实乡亲乐助人

20吨的大卡车送来满满一车的米、油、净斯五谷粉等物资，搬运的人群中，除了志工和志愿者，还有白发苍苍的奶奶和自发前来的大学生志愿者。大学生志愿者接受过慈济的帮助，这次翻转过来帮助别人，把爱传下去。

郭长青在新乡市第十一中学安置点时，初次与慈济志工一起做志愿者。他上网搜索慈济，了解慈济做的都是帮助人的实事。于是，

秋令物资品类很多，志工仔细核对通知单上的数量，双手送上食用油，另有志工一旁协助年长乡亲拿物资。摄影/王永安

他开始参加卫辉市城郊乡的初勘访视，随后又参加了东天平村化肥捐赠及大学生助学金捐赠活动。

郭长青说：“慈济人一心为大家，志工出来全是自费，特别感动，我愿意加入。我要一直做下去，把爱心传递出去，希望大家都能奉献爱心。”

新乡志工姬祥几年来一直做公益，每次听志工说“付出无所求，还要说感恩”，让她最为感动。从7月底到现在，她积极参加慈济赈

灾关怀活动，还到新密参加秋令物资捐赠活动，能帮到这么多乡亲，非常高兴，感觉过得非常充实。

王志刚指着墙上至今还存留的洪水痕迹说：“差不多两米，这里成了汪洋大海，想想都后怕。很多人家里被水泡了的东西都不舍得扔，是真的不舍，那是老百姓的心血啊。”

王志刚是城郊乡人，水灾过后看到有需要都会帮着做，分文不取也要帮着干。这次的秋令物资，他没有领，反而招呼乡亲和志工一起搬运物资：“我生活还过得去，给那些更困难的人。”

助学生的担当和力量

小明是河南经贸职业学院的大一新生，在去镇里办事的时候偶遇志工搬运物资，一直都想做志愿者的她抑制不住内心的欢喜，还邀约了发小小君一起来参加。

小明看见努力大半辈子的老人家脸上、手上留下的岁月痕迹，年轻柔软的心感受到老年人的不容易。“家有一老，如有一宝，要好好爱他。体悟到你们做事的不容易，从内心感谢你们能够来到我们这里关怀我们。能做一名志愿者是一件特别开心的事情，帮助他人，快乐自己。”

小明还分享自己今后的目标：“把这份爱传承下去，去温暖更多的人。还有山区里面没有受到你们关怀的人，我们要让他们感觉到更多的温暖，让我们的世界变成美好的人间。感谢你们的资助，真的！特别开心！”

穿着黑色短袖衫的小帅，对许昌志工马慧娟说：“我认识您，您去过我家。”助学访视时，恰巧慧娟到过他家。“我也想帮助别人，更想深入了解慈济。”他同时说：“参加这次活动感受很多，很复杂。当把东西从自己手里给到别人时，感觉自己有力量，很感动。”

身着蓝色体恤衫的英俊少年小焦，是华北水利水电大学大三学生，他主动来做志愿者。“河南大水，看到四面八方的人都来支持，感觉作为当代大学生应该有能力和义务来帮助，把爱传递给更多的人。”

穿山越水来看你

上午发放结束，志工一行6人前往后稻乡村。两部车一前一后跟着导航行驶，刚走入村道，导航上显示的路，已被大水淹没，面前俨然是一条“大河”。

当地乡亲孙红友介绍，这个村叫黄土岗村，被“大河”淹没的

大部分是田地。暴雨与蓄滞洪的原因，让共产主义渠早已漫堤，很多房子被淹，有的已漫到房顶。

孙红友指着头顶上的高架桥，此时高铁呼啸而过，当时水就差50公分左右就没上轨道了。高架桥面距地面有4.1米，可见当时漫上村庄的水势急猛。在河中央的电线杆，已被淹没一半，电线上还挂着稻草。

志工折路而返，在乡亲和当地志工引路下，最终到达后稻乡村。村里低洼处的路还有积水，浅水处到脚踝，积水深的地方没过膝盖。行驶的汽车带起阵阵水浪，越开积水越深，汽车已无法再行驶。

车就像行驶在水面上的船，分不清水底在哪里，哪里是实路，哪里又是洼地。凭借着越野车的良好性能和志工的坚强毅力，也幸好有同行村委会干部带领，一路穿越“水乡”来到陆地。

阿存的大女儿小娜17岁，听力和语言功能有障碍，不愿交流。小女儿小娟，性格活泼，与志工介绍家里的情况。小娟的爸爸身体不好，有时会出去打零工挣点钱，妈

阿国患有听力和语言功能障碍，上午带着3岁的女儿来到顿坊店乡物资捐赠现场，下午等着志工家访。摄影/刘桂娥



感谢
慈济慈善事业基金会全体同志们：
你们辛苦了！谢谢你们！感谢你们在物资及精方面对我的支助。当我接到你们的发放通知单以后我的心情非常高兴。我认为：我国人民在共产党领导下，好人非常多；好事层出不穷。积德行善的人也非常多。就像你们那样的行为真是世上之楷模，值得大家敬仰和崇拜。这才是灾者无情，有情一方有难，八方支援。慈济大爱，道不尽我内心感激之情。为此我再次由衷感谢你们！希望你们再接再厉，工作顺利，身体健康，精神愉快。此致敬礼。焦其华
2021年10月2日

妈到离家很远的地里干活，晚饭由姐妹俩来做。

“水灾当天，家里的水有一人高，妈妈开院门时，外面的水突然涌入，把家里的大金毛狗冲走了。家中饲养的十几只兔子和鸡也被水

80岁的焦爷爷，带着自己用心写了一个多小时的感谢信，送到现场，慈济对他的帮助不会忘记。摄影/刘桂娥



淹，兔妈妈快要生小兔了。”说到这里，妹妹心里很难过，她对那天的印象记忆非常深刻。

当时，一家人被救援官兵开着冲锋舟救了出来。现在家中的所有物品还很潮湿，四周有数不清的小虫子飞来飞去。上午领物资时收到的平安挂件，被两姐妹挂在了门上。多灾的年月，平安两字最无价。

后稻乡村是卫辉受灾最严重的村，大水过后，被淹田地的这一季粮食颗粒无收。乡亲们吃菜有时买，买不到时，就要找野菜吃。慈济送去的米面油能帮助老乡度过一段艰难的日子。

同阿存家一样受灾的乡亲很多，阿国一家人的境况也让人很感慨。在阿国的家门口，他带着3岁的女儿晶晶在门口玩。阿国也有听力与语言功能障碍，带着3岁的女儿和患有精神疾病的哥哥一起生活。

虽然阿国听力有障碍，早上依然带着女儿参加捐赠仪式。看到志工来了，他只是微笑却说不出话。他非常喜爱女儿，晶晶笑，他的脸上也露出笑。看着慈济发放的物资整齐的摆在地上，他对志工点着头，眼神中透露着温情，志工用手机输入文字，与他简单交流。

晶晶已上幼儿园，平时说话

锻炼少，看到志工有些紧张。志工陪她一起做手语，陪着她玩游戏。短短时间内，晶晶慢慢开始和志工说话，也变得活泼起来。志工离开时，父女俩依依不舍地送出来，在一个没有声音的世界里，爱与善是最暖心的声音。

爱在人群中流淌

国庆第二天，阳光恩泽大地，可通往发放地点的上乐村镇第一初级中学的路，依旧积水难行。乡亲们开着三轮车早早来到学校等候，让这条本不宽敞的路，变得拥堵起来。

独自生活的焦爷爷得知他也可以领物资时，非常感动，当晚他花了一小时，认真地写下感谢信。并在发放现场送上感谢信，他说：“你们送的不仅是物资，更是一种精神抚慰。”

董爷爷今年77岁，是家里目前唯一的劳动力。一家5口人，妻子、女儿和孙子三人的生活都不能自理。董爷爷的身体也有多种病痛。他带着孙子在人群中特别显眼，12岁的孙子，腿站不起来，只能蹲着走路。他紧紧拉着爷爷的衣角，爷爷走的快，孙子生怕落后，不方便的腿却走得很快，额头上渗出层层汗珠。

董爷爷说：“本来家里就很穷，这次水灾把政府发的电视机和电冰箱都淹水报废了。”爷爷领到物资很高兴，志工鼓励爷爷困难是暂时的，房子虽被淹，但家人平安就好。

午后，志工在上乐镇宋庄村书记张文成的带领来到宋庄村。该村

85岁的魏奶奶一人照顾常年卧床的儿子，奶奶精心的照料，她的儿子没长褥疮。志工送上平安吊坠，祝福吉祥平安。摄影/刘攀



是上乐村镇泄洪区第一个直接受灾的村，440多米的泄洪口正对着村子。宋庄村有3千多人，其中20多人卧病在床。当时泄洪迫在眉睫，只有4个小时转移乡亲，张书记和村干部把乡亲们全部安全转移到新乡。

一个多月以来，阿华已两次见到志工。志工的初次看望及发放物资，现在又来回访，他感动地不知说什么好。阿华的妻子20年前因意外车祸导致高位截瘫，常年躺在床

上不能自理，当时儿子才11岁，提起往事时，阿华突然哭了。

卫辉志工焦军华是青松护理院院长，老家也是宋庄的，和阿华一说都互相认识，很亲切。阿华妻子的身上插着导尿管，看到尿袋已满，焦军华立即找器皿接换。

对护理很有经验的焦军华又翻身查看阿华妻子身上的褥疮，针对有五六个已经发黑、溃烂的褥疮，指导阿华如何护理。阿华对妻子悉心照顾，家里也整理得很干净，没有异味，夫妻情深，照顾二十年没有怨言。

志工抚慰阿华的妻子，要感恩丈夫这么多年的照顾，多说好话，阿华的妻子听了，眼睛噙满感动的泪水。临走前，焦军华留下电话，表示有需要可以经常来帮忙换药。

另一户魏奶奶的家，经过了几十年的风雨，灰色的墙体，还有不少新砖补上的痕迹。院子地面没有硬化，低矮的房子，志工弯腰才能走进去。屋内的用具都很简单，在这样的环境下，85岁的魏奶奶照顾儿子40多年。

进门的床上，常年卧病在床的儿子阿明蜷缩着。阿明的生活不能自理，魏奶奶把儿子的生活和饮食照顾得很好，吃饭一定要妈妈喂才肯

吃。阿明的身体僵硬，焦军华帮他翻身并仔细检查，发现阿明背部的皮肤虽然是黑色的，但没有褥疮。

志工称赞奶奶细心照顾，奶奶一直说感谢村里的照顾。志工拥抱这位伟大的妈妈，将红色的“平安”吊坠挂到阿明能看到的的地方，希望爱的暖流时时温暖母子的心。

希望，在这里冉冉升起

发放路上，许多农田依然被水泡着，一些乡亲淌着水，十分费力地在收玉米杆上仅存的玉米棒子。

志工询问道：“这么小的玉米，要如此费力收，划算吗？”女主人望着远处浸泡的农田，轻轻地说：“这也是一年的辛苦，一年的收成啊……”

在乡亲的心里，已经不是划不划算的事，这是辛勤劳作的他们对一年耕耘、对每一粒粮食的不舍，更是对生活的希望！

为期两天的卫辉市三个乡镇的秋令物资捐赠圆满结束，共惠及1205户2477人。120位慈济的大学助学生们纷纷回来协助物资发放，为慈济注入了年轻的活力。

物资有限爱无限。祝福这片富饶肥沃的土地，和在这片土地上生活的乡亲，早日恢复生活，重建家园！



蔬食茶饮 助健康

8月5日，
许昌市在排查从郑州第六人民医院返城人员中，
发现一例核酸检测阳性患者。
许昌市政府发布公告，自8月5日晚至8月8日，
全市进行第一轮核酸检测。
期间，大型商场停止营业，
学校停课、市内公共交通暂停运营。
看到社区内公开招募志愿者，志工再次迎难而上。



撰文/摄影 河南真善美志工



在郑州协助赈灾的许昌志工陆续返回当地。8月5日，延中社区连夜进行核酸检测，并在社区内公开招募志愿者，协助维持秩序。想到2020年新冠肺炎疫情发生后，志工为很多卡点送过餐。于是，志工来到延中社区参加社区志愿者工作，同时，再次联系上社区书记丁慧敏。

因疫情管控严格，许昌志工需向社区申请志愿者证明才能出门。志工为9个防疫检测点的工作人员准备蔬食餐。摄影/刘俊玲

“你们吃饭是怎么吃的？”志工刘俊玲关切地问。“哪有空吃饭？都是饥一顿饱一顿的，有人做就吃一口，没人做就算了，大家都忙。”丁书记答道。

郑州的水灾加疫情，让各地的防洪防疫管控很严格。许昌也不例外，社区工作者天天防控、开会，有时直到半夜，还顾不得吃上一口饭。

“我们来送餐，好吗？”“你们可以吗？怎么送？”“我们是慈济的志愿者，可以来供应热食。”“天哪，太好了！”丁书记



非常高兴地答应。这时，刘俊玲也接到了来自其他社区卡点的求助电话，希望志工再次送餐。核酸检测紧急启动24小时不间断，体念一线工作者非常辛苦，志工也连夜筹备第二天的蔬食餐料理。

8月6日，11位志工，从一早开始忙碌。为魏都区延中社区核酸检测点送蔬食餐120份、大同社区核酸检测点10份、疾控中心核酸检测点20份，共计送上150份蔬食午、晚餐，同时也在延中小区核酸检测点协助维持秩序，忙碌到晚10点30分才离开。

送去热食暖人心

许昌市各小区的人员进出管

8月7日，许昌志工为许昌市第三人民医院防疫一线的医务工作者送蔬食餐。热乎乎的烩面，大家非常喜欢。摄影/刘俊玲

控十分严格，志工要向小区申请开具志愿者证明才能出小区。即便如此，仍有27位志工前来联络处，参与蔬食制作。

蔬食餐准备好后，志工送往检测站，贴心地准备了环保碗筷。8月7日，志工一共为9个防疫检测点，送去151份午晚餐。

许昌市东城区管委会疾控中心的工作人员，看到志工的来到，非常感动。他说：“这时候大家都很害怕，都躲在家里，竟然还有你



从8月6日开始，每天都有十几位志工准备餐食。志工用心打包每一个餐盒，希望爱心餐能带动更多人一起蔬食。摄影/刘俊玲

们来送餐。这两天，我都是住在单位，只能吃泡面，嘴上都是泡。”

8月9日，志工一大早陆续来到慈济许昌环保站，为六个核酸检测点准备131份蔬食午餐。有的志工已经连续三天做蔬食餐，他们说：“做好事不能少我一个！”

在家很少做饭的赵桂玲，现在什么活都愿意干，还干得特别用

心。志工张竞心昨天带着儿子、儿媳妇协助洗菜做爱心餐，今天又带朋友一起来。她说：“以前做慈济感觉就像客人，这次不一样，感觉做了人生很多第一次，第一次做这么多人的饭、第一次洗这么多人的碗。越做越欢喜！”

每到一核酸检测点，志工都收到一份浓浓的感恩。爱出者爱返，医务人员守护大家的安全，志工守护他们的身心。

从不理解到认同

有小区的工作人员刚开始对蔬食餐不那么认可，请慈济送来部份蔬食餐的同时，另订一部分外卖盒饭。盒饭到了之后，大家又纷纷来装志工准备的蔬食。

有的社区不理解或婉拒蔬食餐，志工不断倡导蔬食的健康理念，同时更用心地把蔬食做得更精致。后来社区主动要求志工继续送餐。志工的车开到小区，门卫会主动开门放行。离开时，工作人员也会送出很远。

从被拒绝，到主动邀约，志工以温柔的坚持，让社区工作人员感受到一份真诚。除了热乎乎、香喷喷的饭菜，志工也会贴心地提供环保碗筷给工作人员使用。

马庄小区，85岁的罗梅老奶奶，手中掂了一提粉条，递给志工马明志：“天天看到你们来给志愿者送饭，不图名，不图利，我今晚就在这里等你们，想把这箱粉条送出去，我也想献一份爱心。”

圆满最后一天爱心餐

8月18日，历时13天，在政府的严防死守、全市人民的积极配合以及医务人员、志愿者们的辛苦付出后，终于迎来了低风险区域明天解封的好消息。

志工为各卡点最后一次奉献爱心午晚餐。如往日一样，志工早早来到慈济环保站，为午餐做准备。伴随午餐盒，是慈济人送上的平安挂件，祝福人人健康平安。

七一小区书记马静感动地说：“从疫情到现在，一天两餐的爱心餐从不间断，让我们很感动，爱一直都在，给慈济慈善事业基金会感谢状，表示对慈济人的感谢，希望有环保活动相互结合。”

用完午餐，张竞心和赵贵玲，开始做晚餐，大家开心地称她们俩是最美厨娘。和面、擀饼、烙制一条龙，齐心协力制作主食烙油馍。色香味俱全的晚餐：有酸辣土豆丝、红豆大米粥、烙油馍。

忙碌了十三天的志工，通过这次疫情送餐活动，每位都有不一样的收获。杨献菊分享：“今天是最后一天送餐，这13天为防护一线的工作人员送餐，感受很多。收到平安挂件，在手上的感觉和以前不一样，满满的感动，健康最重要。”

志工张竞心说：“每天早上出来到小区门口，从第一天拿证明，经过三天以后，卡点工作人员看到我要出小区都会赶快让我过去，说‘她们是做慈善的’，感觉做慈济是很荣耀的事情。”

“为防护一线的工作人员。送上最后一天的爱心餐，站好最后一班岗。”张贵玲说：“来到慈济除了感动还是感动，看到志工对每个人都是那么的亲切，自己也发自内心想做慈济事，生意很忙，但通过13天的付出，收获很多。”

自8月6日至8月18日，许昌志工共为延中社区、东马庄社区、西马庄社区、董庄社区、七一社区、程庄社区、龙湖景园、碾上社区共8个社区和东城区管委会疾控中心，送上1711份蔬食餐。

新乡争分夺秒送物资

新乡市卫滨区市场监督管理局的工作人员，自7月20日参加全市抗洪救灾以来，至今未休息过一天，有120人到一线抗洪护堤、为灾民安置点送餐、到核酸监测点维持秩序等。志工心怀感恩，亲自送上慰问与祝福。

为了尽快把物资送到一线工作者手中，周光琴等四位新乡志工把握时间，一早就开始把生活包等物资装车，准备明天的慰问关怀。虽然一直忙到晚上8点多，身体疲惫还没顾上吃饭，但心里是甜的。张春会和李琳玲干得非常欢喜，她们说：“感觉只要能付出就好。”

第二天，志工恭敬地送上安心生活包，感恩一线工作者的辛苦付出。并介绍护肝抗疲劳茶和清肺舒气茶，希望能缓解他们工作的疲劳，保持健康身体，精神清爽。

卫滨区市场监督管理局办公室赵主任感谢慈济人的关怀，很高兴能有保持体力的茶饮，方便实用很贴心。

中药茶饮助健康

随着郑州市和尉氏县接连出现确诊患者，开封市区内的防疫措施也立即严格起来，各个社区和街道都搭建了防疫站点。

开封志工通过走访了解到防疫点室外现场蚊虫肆虐，便立即采购了花露水和风油精，3天内送往47个社区防疫点。

8月12日起，志工每天早上熬制苏州慈济门诊部中医团队研发的护肝抗疲劳茶，煮好放进两个10升保温桶中，送到23个卡点，并与工作人员分享慈济茶饮的功效和成分。

疫情当前，志工希望大家在抗疫一线工作的同时，也照顾好自己；并且和大家分享环保和蔬食的益处；每个站点留下一个环保袋，希望大家可以有环保的意识，把塑料瓶分类装好。

每次，志工送茶饮返程时，电动车后面都会挂两三袋防疫站点工作人员收集好的塑料瓶。工作人员和居民听志工分享后，都主动带着自己的杯子来接茶饮。一位工作人员说，每天听到你们分享环保，自己已经不好意思再使用一次性塑料杯和纸杯。

很快，每天20升的茶饮供不应求，志工又加大了煮茶生产力，提升到每天煮36升。大家都反映，喝了几天茶饮后体力好了很多，不觉得困乏了，睡眠也很有改善，还问哪里有

卖？希望以后可以买来继续喝。

自8月12日至8月18日，开封志工共为35个防疫站点送上中药茶饮。

志工虽然不能奋战在防疫一线，但在尽自己最大的努力，为一线的工作者送上爱的关怀。一份热食、一袋生活包，一杯中药茶饮，汇聚了众多的爱心，期待大家共同努力，早日重建家园。

开封慈济志工每天到卡点慰问，送上精心熬制的护肝抗疲劳茶给日夜守护的一线人员，希望能缓解疲劳，暖身暖心。摄影/朱琴





台风“烟花”

守“沪”老人 净滩复原貌

台风“烟花”带来大风大雨，给上海宋家滩社区独居老人出行带来不便。志工与居委会干部联系之后，紧急准备爱心蔬菜礼包，送给70位独居老人和照顾户家庭。台风后，滨江森林公园的亲水平台及沿江岸线依然是“白色的海洋”，志工协助园方提供净滩的后勤保障和垃圾分类的环保指导。

建于上世纪八十年代的宋家滩社区，居住着1160位老人，独居老人53户。自2017年慈济在长风新村街道大渡河路九十五弄设环保点后，通过环保与社区干部建立互动，并于2019年初开始关怀独居老人。

受台风“烟花”影响，志工一早与大渡河路九十五弄居委会主任陈玉萍通话，转达慈济的慰问和关怀，并了解是否需要协助。负责长期关怀独居老人的志工，也一一和长者电话关怀、确认平安。

中午，居委会打回电话，希望慈济给社区的失独老人、独居老人等家庭，及时送去蔬菜。经基金会与志工商议评估，为独居老人准备的爱心蔬菜包，内有柴鸡蛋、西红柿、绢豆腐、牛心菜、手工刀削日晒面以及平安挂件。

双目失明的杨奶奶摸着志工湿透的雨衣说：“辛苦你们了，太谢谢了！我可以出点钱。”志工告诉她：“这是慈济给您和大家的食品，台风天要注意安全哦。”

周奶奶刚做完血液透析回到家，儿子应先生全身被淋湿。周奶奶虽然有些疲累，仍非常感谢志工在台风季不忘他们。管爷爷收到礼包时，关心地问：“她（隔壁樊奶奶）有吗？”志工笑着告诉他说，有。管爷爷笑得比志工还开心。

独居的潘奶奶接过志工送上的爱心蔬菜包后，一边道谢，一边用缓慢虚弱的声音说：“我眼睛不太好，也不太出门。”独居的王阿姨接过蔬菜包，表示感谢。当志工往楼下走，再回头看时，发现王阿姨一直站在楼道口目送志工下楼。



居委会陈玉萍主任在微信群“宋家滩入户访视临时群”发来消息：“感恩家人们对九十五弄孤老群体的关爱，这份爱让老人们非常感动……感谢慈济，感谢家人们，有你们真好！你们辛苦了！”

净滩刻不容缓

台风“烟花”走后，大风伴随着潮汛，将大量的海洋垃圾推上了上海滨江森林公园的亲水平台及沿江岸线，长达两公里的江堤一片狼藉，目之所及都是白色泡沫，还有塑料瓶、断木、树枝、其它塑料制品等。

滨江森林园方紧急发出公益净

滩倡议，各企事业单位、社会团体和志愿者们积极响应，共有20多个团体和1千多位自发前来的市民、游客（共计约2千名志愿者）报名参加。

受滨江森林公园管委会邀约，慈济协助为参与净滩的志愿者提供后勤保障，包括园区入口的安检，提供口罩、饮用水、点心和防暑药物；发放手套、铁锹、扫帚、编织袋等物资和工具，也提供垃圾分类



塑料瓶集中堆放区，志工将瓶身和瓶盖分开，瓶身入袋前先踩扁以节省空间。摄影/胡红柳

的指导，并联系环保公司运走可回收物，用于后续再生利用。

分类有妙法 回收效率高

9点刚过，志愿者们陆续来到亲水平台。志工江红定点在环保分类区，当有人过来领取编织袋时，她就提醒先捡拾可回收的白色泡沫、塑料瓶和铁罐铝罐，并且分开装袋。“把可以回收的先捡完，垃圾就减量了。”为了让大家更好地理解，江红也走到现场，教大家区分白色泡沫和不可回收的塑料制品。

志工朱卫华定点在第二个环保分类区，他同样重复提醒志愿者只

捡单一物资、不要混装，并且用箩筐展示的方式让大家明白怎么分类。

“有的志愿者团队来了蛮多人，我们介绍可回收资源分成两类，一类是拳头大的白色泡沫，还有一类把饮料瓶、铁罐铝罐混装在一起，交到我们这里来分类。”朱卫华说。

减少海洋垃圾从我做起

志愿者中很多是父母带着孩子一起来体验，希望让孩子从小培养环保意识。志工郭敏带着15岁的儿子一起参加净滩活动，现场的情形让她很震撼：“真的感觉爱护环境要从我做起。人类如果不善待地球，或者不尊重大自然，大自然就像人的脾气一样，一定会有爆点，我们怎么对它们，它们也会反过来对我们。”

一位企业负责人也和志愿者一

起净滩，他的面前是塑料瓶集中堆放区。坐在台阶上，他麻利地将瓶身和瓶盖分开，一边拆解一边无奈地呼吁：“大家不要把饮料瓶往水里扔了，这么多！”

有的志愿者分享：“海洋垃圾的产生主要来自陆地，来自有人生活的地方。陆地上的垃圾丢进海洋，海洋又还给了我们，所以平时减少使用是很重要的，捡是永远捡不完的。”

高温天气加上体力劳动，饮用水的需求量非常大。为了更好地倡导环保，园方鼓励大家自带水杯。没有带水杯的，慈济在补水区也准备了充足的环保杯，方便大家饮用。应园方要求，志工更是想办法买来桶装水并搭配手压式抽水器，不但能快速补水，还能大大减少瓶装水的使用量。

净滩活动从上午9点持续到下午4点，虽然中途因突来的大雨中止，雨停后，大家又马上继续进行。与上午不同，下午遗留的大多已经是不可回收的干垃圾，铁锹和扫帚发挥了大作用。集众人之力，如废墟般的江堤渐渐地开出路来，显现出它原来的面貌。

志工联系经常合作的环保回收公司，载走已分类打包的可回收物，卡车来回运了两次。这些可回收物



应园方要求，志工买来桶装水并搭配手压式抽水器，方便大家补水，也能大大减少瓶装水的使用量。摄影/胡红柳

将经过分类清洁后，进行再加工，制成新的产品再重新投入使用。

据园方统计，此次净滩完成了将近七成的垃圾清运量，装满了约1500个编织袋，共清理出垃圾约15吨，以及900斤左右的可回收物。

台风中，志工迎风雨而上，浑身湿透了，一层一层爬着楼梯，挨家挨户为独居、失独家庭送上爱心蔬菜包及问候。台风后，志工善用环保妙法，和志愿者们一道捡拾可回收资源，7个小时让美丽的江堤重现原貌。有需要的地方就有“蓝天白云”，期待和各慈善团队共同爱护我们的地球。

慈

你的家 就是我们的家

2019年8月，

志工在广东湛江市遂溪吴西村进行寒冬送暖家访时，发现乡亲阿唐家的居家环境堪忧，棚屋倾危，两个女儿睡在无门无窗四面透光的房间里，且厨房和卫生间也四面破损，房屋存在诸多安全隐患。志工希望通过房屋修缮，让阿唐一家居住得安全又安心。

撰文 / 谢祝喜 摄影 / 刘莉、黄建连、赵银新、谢颖



“我今天感觉到你们的爱心真是满满的，看着好感动，之前的屋子实在没法住，现在焕然一新了，人走进来就想坐在里面，不想出去。特别是那两个衣柜，真有点过年喜庆的感觉。不要说他们感恩你们，我做为普通志愿者都感恩你们志工。”看到修缮后的“新家”，志愿者黄裕清感慨道。

盛夏酷暑，大家用8小时，拆除40平方、整理出2336块砖。旧棚拆除变平地，期待新屋拔地起。摄影/黄建连



黄裕清提到的是乡亲阿唐的家。2019年8月，广东湛江慈济志工在湛江遂溪吴西村进行寒冬送暖初次家访时，发现阿唐家的居家环境堪忧，棚屋倾危，两个女儿睡在无门无窗四面透光的房间里，很不安全；厨房和卫生间也破损严重，屋顶铁皮部分老化脱落，房屋整体结构存在隐患。

志工在阿唐小女儿的陪伴下体验如厕路，弯弯绕绕往返10分钟，如遇酷热、雨天、黑夜，该是何等不方便。



志工担忧阿唐一家的安危，为让他们住得安全又安心，志工经过多次访视与阿唐沟通，终于他愿意接受修缮房屋的帮助。志工随即着手拟定修缮计划，经过共识，2021年6月6日正式启动修缮工程。

拆除危旧房屋

6月6日，开工第一天，第一步拆除危房。

昨日，志工已先行来到阿唐家进行工程评估，了解房屋布局、确定拆除旧棚所需工具等前期准备事项。此外，志工还邀约村委唐主任及阿唐的两兄弟也一起到施工现场，测量“三间一体”，残缺的墙内是厨房、晾衣间和杂物间；一体是阿唐用来酿酒的柴堆。

烈日炎炎，没人喊苦喊累。志工何爱华（左图右）调整好不适的身体、慈济照顾户阿猛（右图左）也来协助拆房梁的木头。摄影/石婉玲

酷暑盛夏，顶着烈日工作，没人喊累。志愿者吴菊丽脚部受伤多年，一直未痊愈。她忍着痛，左手拄拐，右手拿砖、搬木头，一趟趟搬运拆下来的建筑材料，唯恐落后。她说：“身体可以累，心不累。”

亲帮亲，邻帮邻。吴西村委书记唐聪荣闻讯从另一个工地赶来，他看到志工在炎热的天气下抢活儿干，很感动，马上拿起工具一起敲砖、搬砖。

慈济关怀户村民阿孟，他爬上屋顶拆除木质结构的房梁，下来后，又马上敲掉旧房的砖上不能用

的水泥。整理后的砖，留着盖新房时，再循环使用。

阿唐的妻子今天没像往常一样出去打散工，看到这么多不相识的人为她的家流汗出力，脸上不由得露出灿烂的笑容。志工问阿唐的长女阿娇：“很快就有新的卫生间和厨房，开心吗？”“开心！今后不用出去跑公厕了。”

志工问阿唐是否觉得累，他感动地说：“这么多人帮我做事，不累，因为欢喜所以不累。下次我也可以帮别人。”

志工、志愿者和乡亲共30人，用时8小时，拆除40平方、整理出2336块砖。一砖一瓦皆有情，从此家不再风雨中飘摇。

为新屋奠基

建屋先奠基。工程车拉着一车钢管到达阿唐家，准备平整地基、搭建钢架。志工谢颖与阿唐及施工人员一起在原址上挖地基。谢颖用电钻碎裂水泥地板，拿着钢尺测量地沟挖得是否合乎标准，拉线计算面积，样样熟练。

平整地基后，就可以上钢管搭棚架。看着即将搭起的厨房钢架，志工问阿唐：“厨房的架构很快就可以搭起来，你开心吗？”“开心！有你

们帮忙，再辛苦也值得。”

铁棚屋初具规模，阿唐和妻子因为赶着收花生，不在家。于是，志工前往临近镇采购用于洗手间和晾衣间的建材，反复核对购物列表，核算价格等。还与提供门楣、水泥和沙子的商家一一协商数量和价格，并落实送货时间等。

7月，由于农忙及阿唐哥哥的身体不适，无法如期砌好外围墙，工程断断续续地进行，直到8月上旬，墙体基本砌好，只剩下一些扫尾工作。

8月11日，志工再次动员协调，刷墙、安装新购衣柜与书柜，并举行“新”屋入厝仪式，为时两个月的修缮工程即将划上圆满句号。

志工谢祝喜激动地表示，这个家就像是我们自己的家，阿唐就像我自己的父亲一样亲切，他勤劳善良。特别敬佩他们几兄弟，他家虽然暂时有困难，但是他们兄弟非常合心，同甘共苦，不分彼此。

“新”屋入厝圆满

墙上粘贴的纸，时日已久，很难揭下来。志工与志愿者忍着扑鼻的霉味，靠近墙使劲地用手搓揉。阿唐的兄弟将自制长杆套入滚筒，示范如何粉刷石灰浆，大家即学即用，滚筒一上一下、一笔套一笔，不紧不缓。



修缮前后的厨房

修缮前后的卧室



修缮前后的厕所



修缮前后的卧室





刚读大学的何小可和九岁的弟弟何栩嘉，不用吩咐见事就做，刷墙、洗门、扫积水，样样拿得起。摄影/王永安

刷墙父子兵。志愿者唐茂强是手机店老板，特意关店带着儿子参加活动。一到现场，唐茂强就拿着滚筒开刷，13岁的唐伟杰刚开始不知如何使用刷筒，看到爸爸轻松利索的动作，也戴起手套照做起来。

长霉发黑的墙壁在一遍遍粉刷中渐渐转白，而白色的泥点也把志工的深蓝色裤子妆点成犹如繁星点点。待墙壁稍干，志工紧接着冲洗地板、清理垃圾、安装高低床、布置房间、张贴对联和“福”字……

自告奋勇安装衣柜、电脑桌的志工，在热浪的炙烤下，蹲在地上认真研究图纸，铺开拼装板一步步照着图纸做。因为安装经验不足，进展比较缓慢。最终在专业师傅的指导下，两个衣柜电脑桌拼装好并安放到主人的房间。

几位村干部全程陪伴，帮忙搬搬抬抬，人人因为付出心怀满足。经过大家近7个小时的努力，屋里屋外大变样，每个人都发自内心的欢呼雀跃，大家为能改善这一家的居家环境感到高兴。

阿娇亲自贴“福”字，坐在新的电脑桌前喜不自禁地说：“一直梦想着有一个自己的空间、一张自己的桌子，终于实现了！”

爱的涟漪不止

下午5点30分，志工手捧水果篮、发糕、新买的盆桶、洗漱用具、被褥枕头等，排成整齐的队列，齐声给阿唐送上祝福：

祝一帆风顺，二龙腾飞，三羊开泰，四季平安，五福临门，六六大顺，七星高照，八方来财，九九同心，十全十美。

入厝圆满，阿唐的脸上洋溢着幸福的笑容，“非常感恩慈济对我们一家的帮助，改善小孩的学习环境，要不是你们的大力支持，我们也没办法去改变。今天看到这么多人过来，很激动也很感动，大家帮我们改善了生活条件，让我们的生活得到很大的方便。”

唐聪荣书记也说：“今天真有过年的感觉，非常欢喜。看到他家有

两大变化，一是思想方面的变化，他们以前几个孩子爱玩手机、懒散，你们的到来，对他们教育方面有很大的提升，激发了他们对生活的希望。二是环境变化，以前到处都是垃圾，老鼠蟑螂很多，通过慈济的帮扶改变了生活条件，洗手间、厨房、晾衣间很宽敞很舒服了。”

“美好、和谐、温暖、平等、优雅”是志愿者梁银英见证志工默默奉献的感受，“我们怀着感恩的心对待被关怀的人，感恩他们给我们机会来付出。在这里哪怕再多人，都是一个

目标、一个理念、一种爱的方式。”

67天的修缮过程，先后动员志工32人次、志愿者29人次和乡邻21人次，总计82人次。大家共同参与并见证了旧屋变新颜的转变。诚如唐书记所说，期待慈济继续陪伴带动乡亲，共同推进乡风文明建设。

这是一个美好的开始，爱还在继续，善的种子慢慢发芽！

房屋修缮完成，阿唐非常激动与感动，他与唐书记一起切蛋糕，圆满入厝仪式。摄影/黄建连



卷袖之爱护健康

武汉市每天需要800人参与无偿献血，才能基本满足病人的临床用血需求。8月初，武汉新增省外关联本地新冠肺炎病例以来，街头献血人数骤减。8月3日，武汉血液中心发布无偿献血号召令，8月15日，69位志工和爱心人士参加卷袖之爱献血活动。

城市的供血不能停，每天都有成百上千的病患躺在医院里等待着救命的血液，只要您卷起袖子，就能救人一命，无伤己身。8月又正值最大的献血人群在校大学生放假，8月3日武汉血液中心发布无偿献血号召令。

8月11日至14日，武汉志工发出“美丽武汉卷袖之爱”动员函，召开动员会，讨论献血流程、防疫防护措施，普及无偿献血常识等，最后公布8月15日的献血活动行程安排。

已献血4年的宋为民，在会上分享了自己见证台湾慈济志工无偿骨髓捐赠、大体捐赠抢救病人的故事。他被这份大爱和精神深深感动，每年都参加献血，希望自己的血液为需要帮助的人送上生命的祝福。

今天我是最幸福的人

志工童玉宏和李青夫妻几天前

来到南湖联络处，把需要的物资搬到自家车上。献血当天，他们又早早地把物资搬到献血中心三楼的场地。

童玉宏今天第一次献血，由于血管比较细，抽血的时间有些长。抽完血后，李青把先生扶到休息区，并端上姜枣茶。童玉宏笑着说：“今天我是最幸福的人，年初的‘卷袖之爱’活动就想献血，但那次因为胃疼吃过药而被护士告知不能献血。”看到很多志工和志愿者都已献血，他说：“我当然要献四百（毫升）。”

这次是童玉宏的第一次献血。“武汉出现用血困难，自己就要尽一份责任。看到大家都有一份无私奉献的大爱之心，爱的能量也感动着我，给了我勇气和力量。”

献血后，童玉宏没有感到任何不适，内心原有的担心也烟消云散。而且志工的亲切关怀，又让他



增添了一份欢喜。

夏维和胡红兵都是儿童医院血液科医生，深知治病救人需要血库提供大量的血液。夫妻俩每年都参与献血，今天一起来献血时，血站的老朋友笑着说：“昨天才过‘七夕节’，你们夫妻今天就来献血了。”

武汉血液中心的周书记和夏维夫妻是多年的同事，今天看望大家时，特意找到夫妻俩。周书记说起血库目前正面临着血荒，称赞慈济组织的这次献血活动，真是雪中送炭，

童玉宏和李青夫妻二人，提前把需要的物资搬到自己的车上，今天又早早地来到献血中心，再把物资搬到三楼献血场地。

同时也赞叹夫妻俩的无私付出。

下次一定要成功献血

年轻企业家沈才华昨天刚参加湖北随州柳林镇的暴雨勘灾，今天不仅自己来献血，还带来八位同事一起参与献血。

沈才华献血的时候，护士反



“终于可以献血啦！”志工张叶楠时隔20年后，血红蛋白指标合格，终于可以献血了，她好开心。

复找血管都没找到，才华安慰说：“没关系，我上次来献血时，换了三位医护人员才找到血管，献了血。”但这回，来来回回扎了三次还没成功，才华请医护人员再扎第四针，依然没找到血管。

沈才华坚定地说：“我要将身体锻炼好，下次一定成功献血。”

终于可以献血啦！

“哇，终于可以献血啦！”志

工张叶楠今天很开心，她的血红蛋白指标终于合格了。叶楠的第一次献血是在二十年前，当时她看到街头的献血车，便好奇地去献血。

时隔二十年，今年年初报名“卷袖之爱”，但血红蛋白指标不达标，不能献血。叶楠多方取经后得到方法：准备献血前不熬夜，注意休息；平时多吃红色的食物，喝红糖水。所以近段时间，她经常吃红葡萄、红心火龙果、胡萝卜、西红柿、红苋菜等蔬果，提前一个星期，每天喝一杯红糖水。

看着自己的血缓缓地被抽出来，想到有一天可以保护他人的健康，张

叶楠的心中充满了欣慰与感恩。

第一个来献血的“90”后女孩张云娇，身材娇小，已是第二次无偿献血。抽完血后，她脸色发白，一旁陪护的志工和医务人员赶紧扶她到旁边的躺椅上休息。恢复体力后，志工关切地问：“下次还敢献血吗？”“当然敢，要好好锻炼身体，多吃蔬食，把身体锻炼好了，争取下次还献三百毫升。”张云娇坚定地回答。

志工樊丽华在献血时说：“作为一名武汉市民，有责任在武汉最缺血的时候出一分力，帮助病患。”她表示，武汉志工规划在每年的寒暑假，血库最缺血时，组织

无偿献血活动。“希望有更多的爱心人士加入到献血中来，让我们的城市变得更有爱。”樊丽华说。

8月15日，共69位志工和爱心人士参加献血行动，当天有47位成功献全血12,700毫升。

“卷袖之爱”献血活动，希望能让病人得到足够的血液供给，希望医务人员平安、医疗工作顺利。期待更多的爱心人士加入无偿献血行列，让我们“疫”起为生命加油！

90后女孩张云娇第一个来献血，身材娇小的她已是第二次无偿献血。志工搂着她的肩膀，笑着安抚，张云娇也笑了。





贴秋膘该与时俱进： 平衡膳食最重要



“贴秋膘”这个词已经很少被年轻人提起，在老一辈的观念里，入秋后要大鱼大肉地进补，为过冬储备能量，而这种做法早已不适用于当下。

根据最新《中国居民膳食指南科学研究报告》的统计数据，我国居民营养状况和体格明显改善，不同年龄段居民身高增加显著。对比2002年，2017年全国男女平均身高分别增长**2.2cm**和**1.6cm**。

《柳叶刀》最新发布的数据显示，从1985年到2019年，中国男性平均身高增长约**9cm**，居世界首位，而中国女性身高增长排名第三；同时居民生活方式改变，人民的身体活动水平显著下降，成年人肥胖超重率超过一半（**50.7%**）。

现代人的饮食与健康

《中国居民营养与慢性病状况报告（2020年）》显示，18岁以上高血压患病率为**27.5%**，糖尿病患病率为**11.9%**，高胆固醇血症患病率为**8.2%**。糖尿病、高血压、心脑血管疾病等慢性病均呈上升的态势。这些慢性病与长期膳食不均衡和油盐摄入过多有密切关系。

全球疾病负担研究显示，不合理膳食是中国人疾病发生和死亡的最主要因素，其中占比最高的分别是钠盐、红肉与加工肉、高精制谷物等摄入过多，而水果、坚果、Ω3脂肪酸、全谷物、蔬菜等摄入不足。

贴秋膘需要与时俱进的更新理念

现代人的食物供给和健康状况已与父母爷爷奶奶辈有很大差异，人民生活水平的提高，居民健康素养的提升，贴秋膘也要懂得与时俱进。我们更需要强调以平衡膳食为核心：

- 1、强调植物性食物为主的膳食结构，增加全谷物，减少精白米面；保证蔬菜的充足，增加深色蔬菜的比例；增加新鲜水果的摄入；增加富含优质蛋白的豆类及其制品的摄入。



衲履足跡

2、减少或不吃红肉（猪牛羊）及加工肉（香肠、火腿、培根、咸鱼咸肉）的摄入。

3、进一步控制油盐糖的摄入，《中国居民膳食指南》建议，成人每天摄入6g以下的盐，烹调用油25-30g/天，添加糖最好控制在25g以下，减少含糖饮料和加工类食品（蛋糕、饼干、薯片等）的摄入。

4、食物多样是平衡膳食的基础，《中国居民膳食指南》建议，每天应摄入12种以上食物，每周应摄入25种以上食物。

《中国居民膳食指南》建议人体每天应摄入全谷物和杂豆50-150克，薯类每天应摄入50-100克，调查显示目前这些食物我国居民摄入明显不足；秋季正是这些食物收获的季节，南方的芋头、甘薯、山药，在北方新鲜玉米、小米、高粱米、红小豆都可以尽情的尝鲜儿了，既新鲜美味又营养健康，对体会产生良好的健康效应。

另外还有，核桃、栗子、榛子等坚果山货齐刷刷地咧开了嘴，苹果、秋梨、柿子、枣子等水果也都到了采摘季节。在美好的秋季用大自然对人类最好馈赠，作为贴秋膘的优选食品。

撰文/释德仇 照片提供/花莲本会
题字/林美娥

8/1~2 《农六月·二十三至二十四》

大智若愚

【静思小语】聪明的人追求欲念，有智慧的人造福人群。



勉励自己更精进

八月一日，上人开示：“透过视讯，我在花莲静思精舍的这个小空间，可以面对全球四、五十个国家地区的两万多人，实在不可思议，的确是神通广大！是我到了这么多国家去，或是你们都来到台湾呢？无论是我去或你来都是虚，但有一分情很真诚。所说的虚，是没有定时、无法定相；我们有各种不同的语言，也有不同的人种，肤色不一样，但有共同的一分心，就是‘觉有情’的菩萨心。菩萨所缘是天下苦难众生，为了救助苦难才会有‘慈济’，才有许多慈济人在全球许多国家朝共同的方向救苦救难。”

前几天同仁报告，为了运送慈济援助的防疫物资到尼泊尔山乡，必须用驴子驮着沉重物资爬险峻山路，因为山的那一边有很多人在等待这些物资救命。“从录像画面可以看到运送物资的人员用心、

耐心，冒险要把这些物资送达目的地。看到普天之下有这么多人响应慈济，再如何困难也要达成使命，我真的很感动；不是只有我拚命做慈济而已，有更多人比我更精进、比我更有爱心、比我更拼命，所以我很感动，我会更用心，努力撑着这一口气对大家说话，希望大家领受‘大哉教育’。”

“我从五十多年前成立慈济，就是要拯救众生，不只是救人类；人与人之间可以相互勉励，共同合力量，除了救拔人的苦难，还要感化人们帮助、爱护世间众生，所以我们提倡蔬食，保护自身健康，而且庇护众生，发挥完整的爱。”

上人说，全球仍然笼罩在新冠肺炎疫情中，人们仍要加强防范，还要知道疫情来源，是源自于人的欲念；要平伏欲念，破除“迷情”，提升“觉有情”，莫为口欲而杀生。而且相较于潜伏动物病菌的肉类，五谷蔬果是清净食，能防范病从口入，有益身体健康。

上人说，若希望地球平安，需要人人觉悟，改变生活习惯以减轻杀生的业力，减少因为畜牧养殖业的发展而对地球环境的破坏与污染。请大家虔诚发心，彼此勉励，自己茹素也要向人推素；祈愿天下灾难消弭，蔬食是一帖灵方妙药，而且要全球多数人蔬食，才会让天下多一分平安的保障。

“请全球慈济人多尽一分心力，启发大众的善心，让这股善念如一条清澈的河流，用以净化人心；只要能够发心拯救天下众生，人人就是救苦救难的菩萨，人间自然祥和平安。”

救人的要平安

近日，各国慈济志工、会众通过网络视讯参与全球四合一干部精进研习课程，聆听彼此分享，八月二日志工早会，上人欣言，慈济人都很关心全球慈济事，想要知道慈济情扩展到世界上的哪个角落，慈济人在哪些国家地区付出等等，这确实是应该知道也要关心的事。

上人提及慈济援助尼泊尔的物资，由当地志工与合作机构冒险送往山乡部落，“他们一心想要救人，要把物资送到。但那是很危险的山路啊！人间菩萨克服万难、使

命必达，但是我希望救人的人要先保护好自身安全，否则万一发生事故，就是永远的遗憾。”

“偏偏在这个时代，举目可见气候变迁的灾难，再加上疫情严重，受灾受难的人很多，但是要救灾却困难重重。眼睁睁地看着人们受苦，要救灾的人冒着危险，实在很担心、很不忍心、压力很大！”上人说，面对大自然地、水、火、风四大不调的大灾难，人力微渺而无法抵御；人力无法胜天，但是人的心力很强，一切灾难都起于人心。

人们随着心灵的欲念享乐，想要的很多，吃不完、用不了的都丢弃，制造了很多的垃圾。上人叹道，生活无虞的人浪费了很多粮食、物品，却不知道造成环境的伤害，何况世界上还有很多人没得吃、没得用。现在的人有高知识，很聪明却缺少智慧，想要的就运用聪明去取得，轻松地得来、大量地抛弃，造成严重的环境污染。

各地的慈济环保志工懂得保护环境的道理，不辞辛劳，做好资源回收，甚至忍受脏臭也无所畏惧，总是耐心将各种回收物分门别类整理好，让资源循环再利用；无论晴雨，在市集里劝说、去做回收，还向人弯腰鞠躬说感恩。

“有的人会说：‘你们慈济人

为何那么傻？’这叫做大智若愚，这一群都是有大智慧的人，他们以自身的言行在教育人，把握机会传达环保观念，鼓励家家户户做环保，还真诚感恩对方愿意让自己来回收。在我看来，每一位都是常不轻菩萨！”

上人说，各地慈济人为了推动蔬食，用心准备色香味俱全的便当；再想一想世界上有多少人在饥饿中，悲苦过生活，要自知生活在台湾很有福，所以要感恩、要觉悟、多护生，人与人互爱，也要爱动物，以实际行动造福人间。

8/3~4 《农六月·二十五至二十六》

探究生命学

【静思小语】为尊重生命而做教育，不只爱人也爱动物。



真诚付出就有“德”

八月三日，海外慈济人与上人谈话时，提到因为推动会务的方向与他人不同所面临的困难。上人说，若希望慈善力量如活泉一般泉涌不绝，就要从根源找出堵塞的原因，并且把堵住泉源的脏垢清理干净。

“有做就有得，没有做就没有得，而且也没有‘德’；让人看得见、有感受的德，就是发自真诚的爱心去付出，也就是德行。大家的力量合起来，一起用无私的心去做善事，就展现了‘德’。人如果缺德行，就无所得，不去付出就没有‘德’，所

以说‘德者得也，得者德也’。”

“不是你对我好，我才来做事；是因为他需要，所以我要认真去做，而且是发自内心，了解个案的情况，知道他们很需要帮助，赶紧会合慈济人的力量去救助，与彼此的交情无关。”上人继续教导，如果喊着困难就止步不前，等于是封闭掉了等待救济者的希望，也封闭了慈济在当地的善因缘。“造福因才能得福缘，还会结好果与好报——我看到你就起欢喜心，听到他做好事也很赞叹。人与人之间彼此赞叹，就会很开心、很欢喜，彼此感恩、相互尊重，最后的结果，那



宗教处同仁报告海外会务讯息及近日灾情新闻。（8月3日）

就是爱，有爱最有福。”

所有动物都是生命

八月四日，聆听教育志业主管同仁分享校务，上人开示：“近来我的心里始终放不下，放不下的是现在全球面临气候变迁的大问题。慈济人分布在全球许多国家，我都会担心他们，同时也很感恩他们发心立愿，就地发挥菩萨精神。”

“为了供应人类吃肉，每天要宰杀二亿多的牲畜。或许大家感觉这没什么，不过是动物。其实从另一方面来想，每天要宰杀二亿多只动物，畜牧业平常饲养的动物数量更多，可能要养几十亿、几百亿只动物。这么多动物与你我共同生存在地球上，需要大量饮水、粮食，排泄的污染与温室气体更影响环境生态。”

“请各位教授们计算看看，多少人口吃多少动物，这些动物造成的污染又有多严重，这也是生命学。生命学不只针对人，应该广及所有的生物，要对世间生物做更深、更广的研究。要很重视生命，因为没有生命就不必设教，不需要有教育；我们是为了生命而做教育，尤其要把人教育好，才能让天下兴隆、让世间净化。要达到这个目标，就要爱护生命、净化生命。”

“大自然万物都有用，我尊重大自然，尊重所有的生命，连草木我都尊重。所以我要谈爱，是谈大爱，感恩、尊重、爱，是我一生的目标。期待你我有志一同，即使各有偏爱，也能共同会合成为大爱，在同一个教育系统里发挥良能，有共同的教育方向，慈悲喜舍救济众生，就是慈济大爱。”

8/5~6 《农六月·二十七至二十八》

人间温情可贵

【静思小语】人与人真诚互动，这份人间温情就是最珍贵的历史。



留住宝贵历史见证

“人文志业分分秒秒都要很精准，真正做到为时代作见证、为人类写历史。”八月五日，与姚仁禄师兄谈及大爱新闻，上人表示慈济四大志业的新讯息也是重要的新闻讯息，要把握时效用心报导，让观众了解慈济志业为社会的付出与贡献，也了解社会上有这么多善良的好人。“人能弘道，非道弘人”，慈济人做善事，而且做到了一般人难以想象的细腻圆满，假如没有报导，不只是流失了慈济历史，更是让宝贵的人间历史流失了。

上人说，肯发心就不简单，且发愿行善的那一念心微如毫芒，要恒持初心更不容易。发愿行善而且起于行动，自己行善也鼓励他人行善，都在破除人心的贪念。常说“贪”与“贫”的字形很像，因为贪心者永不满足，永远都是贫；若能转一念心，不贪、不贫，还愿意付出，那就是转贫为富了。

“人间真是苦难多，要如何转苦为乐、转贫为富、转恶为善，我们要因应时代，很用心、很细心地传达。很困难的事，我们用心做出成果，就留下了时代的见证，让后来的人知道以前的人是怎么做的，一步一步追着足迹走过来，永恒传续精神理念，这就是人文志业的使命。”

无私的情就是大爱

于慈善志策会听到基金会主管同仁报告分享早期的慈善行动，上人说，慈济刚成立不久，就为了援助台东县大南村的火灾受灾居民，展开大型发放，后来也为了救助风灾再度前往大南村发放。二十多年后，当年的受灾户沈为信伉俪特地把灾后收到的毛毯呈给上人，陈列于花莲静思堂，见证这段宝贵历史。

“有时候我会想，慈济走了五十多年，到底帮助了多少人？被帮助的人还记不记得有慈济呢？那一条毯子已经磨损变成薄薄的一

层，是一个见证物。还有一件长衫（旗袍），是我和修道法师从丰原出走，暂住台东鹿野时，有一位周太太（周沈金汝女士）为我做的，但是还来不及拿给我，我就与修道法师离开了。后来她在台北与我见面，带了那件旗袍，还有一件被单，是用以前那种粗粗的白布做的，现在也陈列在花莲静思堂。”

“世间有情，那时候我在台东，当地乡亲来关心，像周太太就有这一分情；现在慈济人在各地做访视，疼惜苦难人，温柔拥抱、帮助他们，这一分情就是‘觉有情’。去大南村救灾的时候，慈济实在是没有钱，但总是认为众生有难，就要去救助；我一向‘信己无私，信人有爱’，只要出于无私的爱要做利益众生的事，向大众呼吁爱心，就能汇集大众点滴力量去做到。”上人说，早期的慈济历史，无论是受助者、助人者，人与人之间的真诚互动，都让人感受到很可贵的人间温情；许多人响应慈济呼吁，真诚付出无所求，这份无私的情就是大爱，这份人情就是最珍贵的历史。

上人说，最早期的《慈济》月刊作为征信刊出民众捐款，大多是一元、五元的点滴捐输；最近因为新冠肺炎疫情，有企业家发挥大爱捐助慈济投入防疫，也是出于

真诚的爱心，很令人感动！佛典中说“贫穷布施难”与“富贵学道难”，然而社会各阶层的付出展现人间大爱，证明只要有心就不难。

早期开拓志业如同在遍布荆棘的荒地拓垦，起初寸步难行，但是步步踏实，而且每一步都是跨大步在走；现在四大志业、八大法印也是大步稳定迈进。上人期勉大家把握分秒，不要让时间空白过去；在每一分秒稳健前进，随着时间过去，就能留下至真、至善、至美的慈济历史。

上人说，慈济能有今天的志业成果，有力量做好各项志业建设，让各单位安心发挥专业良能而无后顾之忧，是点点滴滴汇集各界的爱心力量，尤其许多慈济委员、会员或一般民众，是“磨手皮”做工赚微薄薪资过生活，也乐于响应行善，有人捐出积攒许久的存款，也有人捐出原本要买房子的款项，并表示钱再赚就有，行善的机会一定要把握……故请各志业主管同仁时时顾念着这么多人的真诚付出与信任，认真、郑重推行志业诸事。

把握机会“说故事”

八月六日，与北区慈诚委员座谈，上人说，因为新冠肺炎疫情，

自从年初岁末祝福行脚返回精舍以后，迄今还无法出门行脚，天天都坐在同一张椅子上，和全球慈济人在云端视讯座谈。现在天下很不平安，除了疫情以外，地、水、火、风很不调和，灾难偏多；天天在这个室内的小空间里，听着世界各地的慈济人回报的消息，日子过得很忙碌，也很感恩大家发挥爱的力量安定人心。

上人说，大爱行迹遍及国际，都是经过时间的累积，在人与人之间建立了信心，带动人人发心、人人付出，才能让慈济大爱所及的空间愈来愈广阔。也请慈济人要把握机会向人“说故事”，所要说的是慈济五十多年来的真实足迹，从起步时的“竹筒岁月”累积到现在，让人从而受感动、体会道理，也愿意响应行善。

多年了，我也要告诉你们，师父值得你们追随！因为这五十多年来，我的方向分寸不偏，总是‘为佛教，为众生’。”

人类也无法健康平安。

上人说，人生无常，不知何时会发生何事，每天能平安度过，就要感恩。感恩过去平安，感恩所在的环境平安，更要感恩自幼至长所接触到的每一个人。心存感恩，事事感恩、人人感恩、时时感恩，一切人事物对自己都有恩惠，心灵的感受会很温馨、很幸福；“感恩”二字常存心里，时时都会很祥和、平静与自在，不会起烦恼。

说好话安天下人心

“最近总是难以开心，很忧虑地过每一天；天天都期盼早日拿下口罩，但是现在还没有解封，戴着口罩把‘口’封起来，‘口’的确是大问题啊！”八月九日志工早会，上人谈到人的“口”总是在言语、饮食上不断造业，其实这一张口可以让人以法互动，说好话利益人，予人安慰、让人安心；身体要吸收营养，也是从口摄入。然而人们对于饮食，随着各人的喜好有诸多挑剔，更麻烦的是一张口就吃了无数动物命。

人生在世，首要感恩父母生养之恩，也要感恩天地滋养、生长种种米粮蔬果，让人摄取足够营养而健康成长。“最近一直推素，蔬食非推不可。大家要静下心来想一想，蔬食能使空气新鲜、能够保护大地，并且有益人体健康，还可以让人培养爱心善念，与天下众生和平相处，安然欣赏环境的美好，生活悠然自在。”

饮食之外，人们也贪图身体上的享受。例如夏季天气炎热，纷纷躲进冷气房，所排放的热气在城市造成热岛效应，让室外气温更高、躲在室内开冷气的人更多，导致恶性循环。

上人说，人是万物之灵，可以庇护所有的动物，期许人人对于大自然的“大哉教育”要虔诚受教，做出对人间有益的事，在生命的每一秒钟，成就有价值的人生。

上人表示，人们不能只是追求眼前享乐，应该思虑长远。地球是人类居住、生活之处，但现在天下很不平安，天候不调顺、人心不调和，每天都传出天灾人祸的讯息，

8/7~9 《农六月·二十九至七月·初二》

感恩心，启善念

【静思小语】心存感恩，就能感受温馨幸福；心有善念，就能欣赏万物美好。



众生是我们的老师

“得知哪里有苦难，只要有因缘，慈济人就走到当地去救苦救难，并且以真诚心不断陪伴，直到苦难人有朝一日翻转人生，也能成为助人的人。”八月七日，与高雄环保、荣董团队视讯连线座谈，上人指出，慈济尽所能应社会所需而付出，有很充分的爱；慈济慈善救助不只在于一时，而是以真诚的心长久扶持、度化众生，且要一代接

着一代不断延续这分精神和做法，所以请资深者不要以为自己年纪大了，让年轻人去做就好；确实要鼓励年轻人承担，但是资深者要陪伴，因为所发的是生生世世的愿，当下的分分秒秒都要把握！

上人说，“人间菩萨大招生”的人数没有上限，募心募爱的行动永不中止，菩萨种子要从“一”生无量。所说的“一”是心，一心一志；一心是佛心，一志就是师志。

“你们发心立愿要追随师父，这么



8/10 《农七月·初三》

调正心路

【静思小语】开拓善的道路，让人走好路；每天心路对正，造福增智慧。



善种子，菩提林

“天下灾难这么多，全球的新冠肺炎疫情还是很严重，确诊者已经超过二亿人，染疫过世者有四百二十多万人。从新闻报导了解目前的状况，心里真的很不安！”上人于志工早会开示，人们平时要顺着自然法则，守好规矩、做好保健；一旦有疫情发生，也要做好防护，并接受疫苗施打，以保护自他健康。人人做好防护不感染，人与人之间就能安然互动。

因应疫情中有许多人失业断炊，全球慈济人就地展开慈善纾困。上人感恩各地的志工们用心尽力付出，亦感叹有慈济人的国度毕竟是少数，还有很多国家的民众身陷饥饿苦难，但是慈济没有因缘前往救助。“常说我们要多结好缘，才有因缘造福人间；看到因缘不具足的地方，我会很自责，为什么没有与当地结缘？那里怎么还没有慈济人呢？也希望大家想一想，哪一个国家有亲朋好

友，可以接起慈济因缘，让我们培养慈济种子，培植一棵棵慈济树，直到菩提林立，庇荫当地，带动居民多说好话、多做好事，让那个地方祥和平安；若不幸发生灾难，也会有菩萨及时现身救助。”

自造福则自得福报，自造业即自受业报；上人提醒大家以爱付出的同时，还要戒慎虔诚地照顾好心念，调整好自己的“心路”方向，日日造福、增长智慧。

不说老，是资深

台中港区慈济人返回精舍与上人座谈，分享疫情下的法亲关怀，并呈藺草书签、种子吊饰、粽串及运用十四种植物种子拼贴出来的精舍大殿及主堂挂画。

“时日一直过，分秒挡不住，不知不觉，人就老了。我们不说老，要说资深，只要接触到、听到了法，就赶快投入，开始迈出脚步，一步一脚印，过一段时间回头

看，原来走这么远了，这就是资深。”上人说，在座多位慈济人投入慈济三十多年，除了在社区济贫扶困、在台湾各地救灾救难，也参与过国际赈灾，帮助许多人度过最辛苦困难的日子，每一段回忆都是宝贵的人间菩萨行迹。

上人拿着粽串饰品说，做粽串与人结缘，自己也要把法脉的绳子绑好，人与人整体串好，再不断去募集资源、延伸粽串，人人一心，合于静思法脉的精神中心。“师父很感恩大家用心，你们的心与师父的心连成一条心，心心连结，让我觉得我这辈子没有白费，你们的点点滴滴付出也没有浪费。”

结好缘，投好球

台北市内湖区、信义区、北投区、士林区，以及新北市永和区慈济人透过视讯连线，与上人分享各区带动品书会心得，志工纪静暘、林智慧等人在精舍现场。

师姐分享先生外遇，自己选择原谅第三者。上人回应：“凡夫反反覆覆，都是被情所缠、被情拉得团团转。人与人各有不同的缘分，最重要的，我们要把自己的缘守好。你们也常说：‘师父告诉过我们，一丈之内是丈夫，一丈之外就

马马虎虎。’一丈之外，有什么好缠？有什么好牵挂？却总是有人想尽办法要钻进去，钻得让自己没有空间快要窒息。”

“我很欣慰有你们这些弟子，而你们也会庆幸此生遇到师父，让你们心念解脱，让你们看了很多事情，走了很多路，而且是脚踏实地在走，真正感受脚下是踏在水泥地上或是踏在柔软的棉被上。以前师父也说过，把球丢在水泥地上，球会反弹，丢得愈大力，反弹愈高；如果把球丢在棉被上，球跳不起来，所以要学会柔软应对。”

“所以，幸好你们遇到师父，才懂得铺软的棉被，才能空出手来接球、丢出好球，度化多少人成为好人，牵引多少菩萨入人群，这样的人生价值岂不是高出很多？不必一个对一个，一样随着时间老去。这条菩萨道，你们走了二、三十年，不断地造福、增慧，也累积了不少好因、好缘，真的很有价值！”

上人且言，虽说“一丈之内是丈夫，一丈之外马马虎虎”，并非教师姊们在“一丈之内”处处管着丈夫，还是要让他轻安自在，要感恩他；这句“感恩”出自真诚，才能让人听来欢喜，“真正爱他，就要跟他结好缘，真心度他进入菩萨道；在今生此世结好因缘，生生世世都不会



台中港区慈济人敬呈以植物种子拼贴而成的精舍大殿及主堂挂画等手工艺品。(8月10日)

漏掉他，这就是真感恩。”

无论是与身边亲友谈慈济事，或在线分享读书心得，上人教慈济志工要说自己真正做到的，将听入心的法用在生活上的心得；若能闻法觉悟，就要将恩怨纠葛一笔勾销，换得自心清净无烦恼，不让情缠住；人间菩萨要有情，但是没

有缠缚于心的情，所要走的是很远远的、生生世世的觉有情菩萨道。每一位慈济人都有各自与众生的因缘，希望大家不要漏掉度众生的缘，过去为慈济、为志业的精进心不要散失、不能变色，要保护内心的种子，让它永远都是一颗很饱满的好种子。

8/11~12 《农七月·初四至初五》

至真至诚至善

【静思小语】医护人员至真至诚守护生命，让人看见人性美善。



善的教育

八月十一日，教育志业主管同仁报告校务，上人开示，教育是希

望，人间不能没有教育，而且要有善的教育。刚开始听到主管同仁分享时提到“懿德母姐会”，就涌上一股很深刻的记忆，也是一种思念

之情。慈济护专初创时，知道要办教育很不容易，也想要照顾出外就读的孩子，心念一动就说“好，需要一群懿德母姐”，不只要有懿德妈妈、还有年纪比较相近的姐姐，对同学们像是家中母亲、姐姐般照顾，给予心灵的依靠。后来护专招收的学生愈多，又设立了慈济医学院，就想要给予同学们一个完整的慈懿会家庭，所以也有慈诚爸爸，如同亲子般的互动，气氛很温馨。

“很感恩这一路走过来，慈济学校树立起典范。有一段时间常有教育界人士问，慈济是怎么做的，能够把‘懿德母姐会’办起来？我说，慈济人不会对学生说学问，而是谈真情，就是用父母对子女的真情去对待学生。慈济人的爱很真、很纯、很诚，有些孩子在家与父母常起冲突，也不服老师管教，懿德爸妈用第三种角度从旁给予关心和辅导，让孩子除了原生家庭、学校以外，还有一个避风港。”

上人感恩慈懿会志工长期以来对慈济学校学生的照顾，让慈济学校建立起优质形象；也感恩校长与老师们，到现在还维持着慈济学校的形象与教育质量。

缘于慈济大学刘怡均校长分享香蕉皮产物研发与应用，上人说，天地万物皆有其用，天文地理与生

活密不可分，花花草草蕴含着深奥的道理。大地花草都可加以分析，连平常所吃的香蕉，也可以剥下香蕉皮来萃取有益人体的成分。有些花草含有毒性，或许经由大家用心分析，能发现哪些花草有毒，可以提醒大众小心；有毒的花草植物，也可以研究看看是否有益于人间的用处。

上人指出，这样的研究需要有心还要有热忱，若缺乏热忱，即使有知识、有见识，也不过是学过了、知道了而已；若有心、有热忱深入研究，并且研发成让人可用之物，亦是成就人才，让其学以致用。期待慈济教育志业用心、用方法，把握时间为社会教育出优秀人才。

真正伟大

近日疫情趋缓，八月十二日，台北慈济医院赵有诚院长带领部分同仁回到静思精舍与上人座谈，分享这两个多月以来的抗疫点滴，另有台北慈院主管同仁在院内透过网络视讯参与，海内外各地慈济人上线聆听。

北部疫情严重，台北慈院的负担相对沉重，工务处同仁在室内增建隔离防护设施、到户外搭建检疫空间。护理部吴秋凤主任分享，虽然



台北慈院团队自制真人大小的医护娃娃，陪伴住在新冠肺炎专责病房的失智症病人免于不安，上人轻拍娃娃：“你发挥很大的功能喔！”（8月12日）

过程艰辛，但随着任务一一圆满，证明有愿就有力；大家深知没有一位病患是自愿染病，所以无论如何都以真诚的爱照顾、疼惜病患。

妇产部邱筱宸医师报告疫情期间共有六位确诊及疑似确诊的产妇，在医护团队悉心照料下顺利生产、平安出院。其中首位确诊孕妇病况十分危急，须尽速插管；为保母婴双全，团队经多次讨论与沙盘推演，最终团队全副武装，在具负压前室的正压手术室进行剖腹生产，母婴平安。

在精舍现场，张君瑜副护理长穿戴动力滤净式呼吸防护具，让上人及在场主管同仁了解，医疗团队

为确诊病患诊治与疗护时，必须穿上的装备。

上人说：“天气这么炎热，穿了这一身装备，又要照顾人，的确，不是大仁、大勇，谁能做得到呢？既是大仁、大勇，也是大慈、大悲，为了苦难众生，冒着危险，辛苦地守护。师父对大医王、白衣大士的感恩与感动，实在难以言喻！”

“生命有长有短，生命来时，人人恭喜，其实就我的感觉，是再次来感受人生，要成为造福的人，生命有价值，才是值得恭喜的人生；在有限的生命中为世间付出，这样的生命就是伟大。所以大家要赞叹自己：伟大！有价值！”

8/13~14 《农七月·初六至初七》

不因力微而放弃

【静思小语】不自大、不自满，也不小看自己，认真做
每一天该做的事，感恩一路上扶持的人。



花莲慈济医院三十五载

花莲慈济医院在一九八六年八月十七日启业，因应防疫，八月十四日举办在线三十五周年庆活动，林欣荣院长率主管及资深同仁回到精舍，全球慈济人与会众共同连线观看医病温馨互动、聆听资深同仁的真诚分享。

上人开示：“不知不觉，花莲慈院三十五年了；慈济则从日存五毛钱的‘竹筒岁月’开始，走过了五十五年。感恩有这么多人的点滴力量付出，才有如今的慈济。以前的人有一句话说，大石头也要小石头来撑才会稳；撑着我的小石头，已经堆起一座座大山，在这五十多年来一直支援着、爱护着我，而且给予我很大的力量。还有多位过去支援、帮助我做志业的长者，虽然

已经辞世了，但是每一位的形像在我的心里仍然很鲜明。”

上人说，五十五年前，自己什么都没有，却能在三十五年前将花莲慈院建设完成，所以不要小看自己。“我不小看自己，但是我不自大，也不会羡慕别人，总是很认真做每一天该做的事；我认定要走的方向，认定该做的事，就不会怕困难而坚定前行。现在慈济足迹绕全球，我也不会自满，只有满怀感恩，感恩这一路上有很多人成就，而且慈济人都是听到师父的呼吁就去做，这都是很可贵、很令人感动的一分情。”

上人感恩全院主管同仁过去的用心与努力，期勉人人未来更要把握好因缘，发挥慈济志业良能，共同为人类而付出；四大志业要四大一体，合和互协，精进再精进。



花莲慈院三十五周年，服务满三十年的资深同仁获赠特别订制的人物公仔。（8月14日）

8/15~16 《农七月·初八至初九》

真实之路

【静思小语】不怕路远，只怕不迈步；专心足下，有进步就有收获。



时代考验

八月十五日，宗教处主管同仁请示七月吉祥月在线祈福规划、精进活动等事宜。上人说，要让慈济宗门世代传续，不仅要做好慈善，也要着重人文教育；静思法脉的绳结要巩固，才能贯串慈济宗门的粽串，而且在全球各地不断延展，脉络分明不紊乱。

“疫情是给我们的大考验、大课题，这是‘大哉教育’，让我们有机会把爱心串连起来。要藉此因缘培养爱心，养成完整的爱，爱

人、爱动物、爱天地。天地之间没有无用之物，天生我材必有用，我们要有此认知，用感恩、尊重、爱看待天地万物。”

“我这辈子不会羡慕别人如何成功，我赞叹、祝福他们的成功；对于自己，一定要坚持去做对的事情，但是要与人和、与人合——了解别人是对的，就要响应，去合、去和，这都是做人的原则。无论面对什么境界，我不会埋怨，只是忍，就是这样走过来的。”

上人说，新冠肺炎疫情笼罩全球经时日久，许多人染疫，也有很多

人因而去世；相较国际疫情，台湾可谓平安，而台湾大多数人能够健康平安，要由衷感恩。“台湾土地面积不大，但是人口不少，所以我们要持续提高警觉，做好防范。不只是第一线医疗人员要全副武装，披甲上阵，守好第一道关卡，一般大众也要保持社交距离，遵守防疫规定，并且凝聚力量援助第一线防疫人员，让他们安全、安心。”

“虽然师父已经很长一段时间无法外出行脚，不过各地慈济医院主管同仁皆甘愿、欢喜承担重任，这就是我们平时累积的德。‘德者，得也’，就是在不断付出中成就德行，才有办法得到人心；一旦要做什么事，一经呼吁，大家就能合和互协去付出。”

师命必达

八月十六日，聆听基金会主管同仁分享后，上人期勉大家把握时间，踏踏实实向前走，就像过去五十多年来，自己把握时空、因缘，才能让慈济足迹从台湾走向国际。“不怕路遥远，只怕站着不迈步；只要起步去走，就可以一步步实实在在走过去，不论进步多少，只要专心足下，经过一段时间回头看，可以看到过去沿路播下的种

子已经成长到什么程度。”

上人说，“自耕福田，自得福缘”，慈济五十多年来就如农夫耕田，每一季都没有空过，应季节而播种、插秧，不论是插秧种稻或种豆子等等，五谷杂粮都经过悉心耕耘而有收获。许多慈济人跟着师父一路走来，步步踏实，每一步都很真实。就如缅甸志工林铭庆，只是来台见了几次面，就把师父告诉他的话深深地烙印在心版，返回缅甸用心做志业。近两年来疫情影响民生经济，而缅甸政局动荡、社会民心惶恐不安，他即使身有病痛，仍然坚持“师命必达”，与其他志工一起做纾困发放，送防护物资到医院等等。

“听了报告，觉得很不舍，但是很佩服，同时很感恩有这么贴心的弟子，尽形寿、献身命要做到师父的叮咛，行菩萨道，用爱在当地付出，在缅甸留下菩萨足迹。”

现在有多个国家遭受四大不调的灾难，当地有慈济人，已经在勘灾、赈灾。上人说，疫情期间要运送物资、到灾区亲手布施，比过去增加许多困难，但是慈济人仍然把握因缘，用爱、用智慧克服过程中的波折与转折，这些都是很宝贵的人间菩萨历史，请文史单位用心做好完整的记录。



海地八月十四日发生芮氏规模七点二强震，热带风暴亦同步袭来，宗教处同仁报告当地受灾情况。（8月15日）

8/17 《农七月·初十》

护生养生

【静思小语】蔬食是护生放生，就是造福；护生就是养生，养护自身健康。



最好的人品典范

八月十七日，全台培育团队与上人座谈，北区与宜花东区志工返回精舍，其他地区的慈济人则透过连线，在各社区道场分享于疫情期间如何陪伴培训学员，爱的关怀不间断。上人说，资深的慈济委员，当年受证以后，不断带动、培育出一届又一届的受证委员；这一群又一群的人间菩萨，为世间做了多少事，想来总是令人感恩！

慈济人行仪端正、形象庄严，举凡食、衣、住、行皆有规矩，上人说，无论是否在师父面前，只要慈济人在慈济道场，或是共同做慈济事，都是服仪整齐、进出有序。因为法亲之间彼此为师，大家的心中有师父，进出道场端庄，这是最好的人品典范。

“你们在为见习、培训学员上课的时候，就要教他们做好各项行仪动作，其实每一位慈济人的进

出坐卧就是他们最好的学习典范，法就是这样不断传承，如同木工用墨斗拉线作出准绳，让后面的人照着准绳来走，也能让各地慈济人带着法到世界各地，就地培植菩提种子，就地传续法脉宗门慧命，方向永不偏差。”

抬头挺胸说好事

北区慈济人与上人座谈，分享多处静思堂作为疫苗接种场地，师兄师姐在场协助医护人员及民众的情形，与社区会众温馨互动，有人感动捐款，也有年轻人运用假日前来当志工。

上人肯定并鼓励大家：“要把握因缘，有愿就有力；我们在菩萨的大道场里用心付出，所做的一切让人看见了，就能感动人。”

上人说，慈济人一向是听师父怎么说，就照着做，其他有缘人自然而然会跟进，付出无所求，还要

说“感恩”，这是慈济人长年累月用心付出的由衷感言。虽然过去大家都是埋头做事，认定对的事，做就对了；但是慈济人在这五十多年来为台湾做了多少事？有机会就要告诉大家，让人了解。

“此时疾疫流行，是‘大哉教

育’，我们要赶紧穿起这身‘柔和忍辱衣’，挺起胸来对众说法，劝大众茹素，把爱心展现出来。人体要维持健康，动物也想要健康活下去，众生的生命是平等的，人类要保护的不仅只有自己的生命，也要照顾好其他动物的生命，要发挥大爱多造福。”

8/18~20 《农七月·十一至十三》

从五毛钱开始

【静思小语】现在的成就就要感恩过去的努力。不要轻视小数点，“大数据”也是从零开始。



对准前人方向更精进

八月十八日，聆听花莲慈济医院主管报告院务，上人说，花莲慈院在昨日度过三十五周年，因为疫情的关系一切从简，虽简单但至诚，用至诚的心感恩过去的三十五年。“目前的一切成就，都是过去的人努力而成就；要有人以真诚的心努力付出，才能成就一切事、完美一切物。”

上人与众共勉，对的事，要很积极地去，以承先启后。走在前面的人是那么真诚，过去他们很用心在铺路，现在的人更要对准方向

再精进。慈济五十多年的历史，有许多人、事、物，以及庞大的数据需要整理，要靠现在的人一一记录完整。慈济从无到有，到如今志业足迹遍及国际，是从克难中很辛苦地走过来。所以不要轻视小数点，现在的“大数据”也是从零开始。

上人说，慈济四大志业都是由许多小小的因缘牵引，而有许多人来共同成就许多事。所以常说要以“感恩、尊重、爱”与人互动相处；后来再加上“生命”二字，教大家“感恩尊重生命爱”——所要感恩的是生命，所要尊重的是生命，所要爱的也是生命。

上人指出，人生在世，最重要的是生命，最苦的是病痛，所以医疗的使命就是守护生命，解除人体病痛之苦；治身体之病，也要兼顾心理，要安抚惶然不安的心，彻底疗治病患的身心病痛，这是慈济医疗最主要的方向。

净化人心靠传播教育

八月十九日人文志策会，以“人文志业精进概要”为主题，由各单位主管报告人文志业精神力量的巩固与增进方针。谈及收视率，上人说：“我不注重收视率，但是我重视质量，我很在意大爱台的新闻、戏剧等节目有没有影响力。人文志业从平面出版品发展到立体、立即的电视传播，电视传播的影响在分秒刹那间，让人眼睛看到、耳朵听到、意识迅速接触到。所以人文志业要做出高质量、有教育性的出版品与电视节目，为社会大众引导正确方向，以净化人心、度化人间。”

上人回忆一九九八年元旦，大爱台创台开播，晚间至中正纪念馆参加开播仪式及全球祈愿晚会。“那天阴雨寒冷，有一群慈诚队围在我身边。我问他们为何忽然来到身边？他们说：‘风很强，我们来围着师父，让您不要吹到寒风。’

让我感觉被爱护。一直以来大家都是如此爱着、护着师父；四大志业也就是有这么多爱护师父的人，使之一一成就。”

“刚刚听到慈善志业颜博文执行长提起，有多位菩萨来支援慈济在疫情中对社会的付出。我真的很感恩，师父一向向大家呼吁，就可以看见很多爱心能量浮现。我以为我很孤单，本来以为会很冷淡，原来还是有不少人如此热情，爱护着慈济，和慈济一起为台湾守护生命、守护爱。”

“我这一生中，认定要做的事，就心无旁骛；慈济五十多年来，我都不会去管人事，修行的过程中，我也从来羡慕别人，不会想要学别人，只是秉持拜师时，师父对我的叮咛——‘为佛教，为众生’，就这样一路走过来。”

上人表示，自己出家后没有在丛林中与许多人一起修行，而是受戒后就回到花莲，生活很孤单，不过心很冷静；创立慈济以后，走这条路，心灵感受很孤单，不过实际上有很多人很支援。就如现在透过网络视讯，有六千多个连线点的海内外慈济人与会众在关心慈济事。

“我很感恩现在有如此便利的科技可以传法，我们要好好把握时机凝聚力量，人多才有大力量；人



美国慈济人关注海地灾情，宗教处同仁报告灾区救灾进度及慈济赈灾计划。（8月18日）

文志业要让大家眼睛看、耳朵听、意识感触到的，都是很精、很有教育性的内容，在人间铺好美善教育、真实道路，让人受教、受益，而且在这条路上踏实走。将来这条路愈开拓愈宽广，可以影响并带动全球人信、愿、行——让人相信慈济所做、发心立愿、身体力行。”

“要净化全球人心，要靠人文传播与教育。此时就是‘大哉教育’的大时代，而且要让人认知‘大哉食事’，茹素不杀生，发挥完整的爱，这也都是很重要的教育，期待大家时时多用心！”

追本溯源清流的源头

八月二十日，上人与基金会主管谈组织架构：“要为法脉宗门追

本溯源，就要从静思精舍开始。慈济起步时还没有精舍，就已经从日存五毛钱的竹筒岁月开始做慈善救济了；我和常住做婴儿鞋等手工维持生活，同时要做慈济。要溯源，就要讲故事，让人知道慈济从无到有的过程。”

“我们可以谦虚，但是不能自卑；我们不去对人炫耀，不过自己要知道从开头是怎么做的，让现在的慈济志工与会员看见成果，也对后世的人有所交代。”上人说，许多长期捐款的志工与会员，都以真诚的心护持志业，点点滴滴的微弱力量，代表的是一分长情，从最初起步直到现在，要把这样的脉络留下来，这是慈济的特色。

上人谈到慈济起步时若说是“教富济贫”，其实最初的三十位

家庭主妇，家境都不是很好，因为当时的台湾整体经济尚不富裕。所以要在这样的时空背景启动慈善救济，她们每天投入竹筒的五毛钱是从买菜钱里拨出来的，真的很克难。各个时代有不同的社会情况，在此时“教富济贫”，大企业家乐于付出大力量，也很有勇气；若不勇敢，就无法大喜大舍，所以这时

真的看见慈济“教富大舍”。

上人说，历史的真实与可贵，在于有人、有物可为当时的事作见证。慈济从过去到现在，应社会需要所从事的救济工作，都是可见证的历史；大众喜舍的善款，点滴不漏，用得干净与透明。时代快速转变，无常在瞬间，能有因缘投入慈济造福人群，此生就很有价值。

8/21~22 《农七月·十四至十五》

盘点生命

【静思小语】盘点自己的生命，做了多少利益人间、值得回忆分享的好事，也对自己道一声感恩。



幸福还要为大众造福

八月二十一日，马来西亚雪隆慈济人透过网络视讯与上人座谈，上人对不同种族、宗教的志工们以及吉隆坡慈济国际学校的老师们说，人们共住在天地之间，都是一家人；即使语文、信仰不相同，但是心灵相通，可以感受到人人的真诚与用心。

上人强调，传授知识很重要，辅导人心向善更为重要；能接受教

育很幸福，但是能够启发爱心，才能真正造福。幸福是个人的事，造福是为大众，有爱心的人彼此影响、相互鼓励，共同朝着爱的方向努力，就能对人间有益。

上人鼓励全马慈济人相互勉励、共同推素。“在马来西亚劝素较容易，因为当地华人有信仰者不少，不论是佛教、道教或民间信仰，普遍都有共同的观念，就是求平安就要茹素。也期待大家长久持素，而且不是只有少数人，要多数人都吃素，才

能消弭灾难，祥和人间。”

由于志工提到著名的足球选手里奥·梅西是蔬食者，上人遂言，有不少运动选手茹素，可见蔬食者体力、耐力都很足够。所以不用担心茹素会缺乏蛋白质，只要不挑食，五谷杂粮已足以提供人类均衡的营养；荤食反而会损伤身体，伤害万物的和谐，对环境污染很大。

不论是人类、动物、植物都有其生机；爱护天地生机，是最纯真、最诚意的爱心。上人表示这份真诚的爱、清净无染的善念，就是菩萨心。发挥真诚无染的菩萨心，对人间社会有所贡献，这段生命就很有价值。

“我们应该对自己做生命的盘点：想一想自己这一生中，做了多少对人间有利益的事，让自己真实感觉到这些的确是好事，而值得对自己的生命道一声感恩；回想此生做了值得回忆、值得与大家分享的好事，这都是宝贵的生命历史。”上人期勉人人认真对待生命，也要认真把握时间，用于奉献人间。

每一天都在创造历史

多次协助精舍工程的北区慈诚黎逢时、陈清波、蔡中和、王维洲、蒋庆文、陈重光、林世杰等人，八月

二十二日返回精舍，将与精舍师父们针对协力厂工务事宜进行讨论。

上人说，多位慈诚都跟着师父二、三十年了，师徒因缘很深，“慈诚瓦”是在慈诚师兄们投入精舍工程时创始，独一无二，也是见证慈济历史之物。师兄们在九二一大地震之后投入大爱村、希望工程；当永久住宅建设完成，以及援建学校校舍完工，简易屋功成身退，师兄们也仔细拆除、回收简易屋建材，在各地环保站及有需要的场地运用，连一颗螺丝都要仔仔细细地回收。这份珍惜物命的精神与作法，就是慈诚队的优良传统。

上人强调受证慈诚就要具有慈诚队的精神，否则只是空有名称而已；缺乏慈诚精神，做事没有欢喜心，是因为法不入心，与生命脱节，没有付出就没有感受，所以不知道何谓法喜充满。“你们说起过去做慈济的事，总是谈得很欢喜，就是因为亲自去做到了，记忆很深刻，付出之后的法喜还留在心中；每一位分享的慈济事都是很宝贵的历史篇章，每一天都在创造历史。”

上人鼓励年长的师兄们，照顾好健康与体力，心态上不要认老，持续参与慈济活动，以身作则带动人，让人体会到付出无所求的轻安欢喜，而能长久投入。

8/23~24 《农七月·十六至十七》

从一个心念开始

【静思小语】起心动念是种子，起一念爱心，就爱无量；起一分觉悟，以菩萨长情救度众生。



下定决心，就是发愿

与慈济在乌干达合作进行卫生促进与裁缝培力计划的“爱女孩国际关怀协会”杨怡庭、刘兆雯、赵之钰、周杏娟等一行，八月二十三日到精舍拜会上人，并分享计划执行进度。莫桑比克志工蔡岱霖与莫国青年蔡睿和、柯欣甜、蓝祥佑等人在座。

上人佩服爱女孩协会的年轻人亲自走入非洲偏乡，在当地生活一段时间，想办法辅导、教育妇女，改变她们的观念、改善她们的生活。相信大家亲自走到苦难之地，看见许多人间苦相，有很深刻的感受。他们自

从出生就在这样的环境里受苦，没有选择的余地，但若后天愿意自我努力，还是有希望可以改变。

就如在座三位莫桑比克青年，有好因缘认识并投入慈济，他们自己也很努力学习，将来要回到莫桑比克带动乡亲，翻转贫穷苦难。所以人与人之间需要相互沟通、交流，才能打开视野、有进步的机会，否则总是局限在固有的环境里，即使很有潜力，再有才华也发挥不了。

上人期待爱女孩协会与慈济共同在非洲发挥良能，为苦难人付出，更重要的是培养当地居民自立、改善生活，并且要教导、传承

人文精神。

生态告急，非信不可

“大家可能会想：师父没话说了，天天都在谈茹素。其实我也知道要教大家茹素，说也没有用，但是非说不可！因为地球生态告急，大空间四大不调，还有人与人之间的心态也需要导向，所以非说不可、非素不可，要多劝导‘多素少荤’，尽量茹素，才能让人间疫情与天地灾情平息，众生得以安安稳稳地过日子。”

八月二十四日志工早会，上人开示，灾难临头，觉悟要抬头；茹

素是顺理成章，否则口头上说爱护动物，嘴巴里吃的是血淋淋、活生生的动物命，就与道理相违背。

“我们自己有感受、能理解，就要勇敢呼吁人人从善，多做善事。茹素就是善事之一，表达最完整的爱；因为爱护众生，不忍众生受苦难，所以不伤害它、不吃它，让动物照着自然法则生活，让人类与动物都有平安自在的生活空间。只要人人明道理，不是做不到的。”

上人说，在疫情的“大哉教育”中，身口意更要净化，要像用口罩阻隔般，不让外面的恶言、恶语、无明音声进入意识；还要从意识中，藉着口传法度人，劝素护生。

8/25~26 《农七月·十八至十九》

志为良师

【静思小语】教育工作者最重要的是赤诚的心，也就是为天下众生的菩萨心。



做出“慈济教育品牌”

八月二十五日，聆听慈大主管同仁报告天空学院相关事宜，上人开示，天空学院要开放给全球人，要有多种语文翻译，让不同国度、

语言的人听得懂课程内容；即使是在线课程，也要做出“慈济教育品牌”，从学生的学习成果让人看见慈济教育质量。

上人指出，所谓完整的爱，就是没有缺漏、没有缺失的爱。新冠



台北慈济医院团队分享疫情期间照护确诊病患的点滴，说明高流量导管氧气机使用状况。（8月24日）



上人颁予慈大附中李玲惠校长第七任校长聘书。
(8月26日)

肺炎疫情是“大哉教育”，就是给予人类受教、觉醒的机会；要大家“封口”，不只是戴起口罩保护口鼻以防病毒感染，也要人人约制口欲，都能斋戒茹素。

但是长时间的呼吁，能够响应、做到的人仍是少数；即使知道蔬食有益健康、有益环保，道理都清楚，但是控制不了口欲。病从口入、祸从口出，好的思想理念也是从口出，希望慈济学校的老师、教授们有志一同承担重任。

“真空妙有”的大学

八月二十六日于教育志策会中，上人期勉慈济学校的老师们，从事教育要诚心立愿为人师，而且要当一位好老师。“生而为人，首先要让自己有健康的人生、有健康的身体，所以医疗很重要；但是抢救生命的医师不是天生的，要靠教

育培养。各行各业的人才都需要教育培养，要靠为人师者负起责任，让学生毕业后各就各业。”

谈到慈大第五个学院“天空学院”，上人说这是名副其实“空中妙有”的学院，老师在慈大上课，同时有翻译志工将课程内容翻译成多种语文，无论身在何处，只要连上线，就能与世界各地的人共同学习，完成学程以后能够得到教育学分。慈济教育普及天下，人人有一个主轴方向，就是慈济世界。

上人强调教育要加强道德教育，引导孩子将学习吸收的知识转为智慧，否则书读得再多、学历再高，若是徒具聪明，就容易做出损人不利己的犯罪行为。智是分别智，明了天地万物皆有其生机；慧是平等慧，能够爱惜天地生机、爱惜万物生命。所以茹素是大哉教育，请老师们藉着这波疫情，对孩子做茹素教育。茹素教育可以从环

保切入，让大家了解为满足人类肉食所畜养的大量动物，会成为大地空气的污染源，破坏生态。

过去常有来访者或要投入慈济志业的专业人士对上人说，自己并非佛教徒，而上人总是对他们说：

“我不在意你的宗教不同，只要你能信仰得真切，都是很好的！”上人认为佛教本就是非常包容的宗教，佛教徒的心要宽，要开阔到能包容宇宙天地，不分宗教、不分人种，都能归于无私大爱。

8/27 《农七月·二十》

分别智、平等慧

【静思小语】有智慧的人不执于一时之争，能够分别是非对错，也能平等尊重所有人。



自我盘点，自我颁奖

全台资深教联会老师返回精舍与上人座谈，上人鼓励资深老师们不要认老，而且天天都要“自我盘点、自我颁奖”，将过去所做的慈济事、静思语教学的资料与成果收集完整，并加以整理，收录于慈济大藏经。“慈济走过五十五年，这五十五年到底做了什么？我每天都在盘点全球慈济事，从全球地图看看慈济的慈善关怀与援助行动抵达哪些国家？走过了多少国家地区？总是觉得很了不起、很感恩，慈济人真的是人间菩萨！”

上人说，在座老师都是投入

二、三十年的资深慈济人，年龄都已经是中年以上。虽然不再年轻，但是要很感恩，因为大家都活得很有价值！仅是在教育这个部分，老师们过去致力于静思语教学，转变许多学生的观念与行为，有很多宝贵的历史可说。有历史的人生，就有大价值。

“你们接触慈济，善心启发出来，之后的生命时间大多都是在慈济。当你们还没有从教育岗位退休时，每天一大早到教室，就会在黑板上写一句静思语，将句句静思语铭刻在生命中。我自己也是很感恩、很感动，这一段人生，步步足迹都不离开经典。所以师父常说

‘经者，道也；道者，路也’，真正是我的心路历程。”

“五十年来，已经有浩荡长的队伍跟着师父走，我走到哪里，一开口呼吁，就有人跟着，一直跟到了某一年，师父对你们说，要靠你们自己认真追随，因为时间紧迫，不容许我回头看大家有没有跟上，只能希望大家要跟好、要把后来加入的人带好。你们都做到了，面前的每一位都是‘一’生无量的饱满种子。想想慈济人为台湾做多少事？我们不自大，但是要自我尊重，要回顾曾经有过的生命历史，认知自己的生命价值。”

上人请资深老师们带动年轻老师，除了传承静思语教学方法，也要带动教学热忱，像教联会蓬勃发展时，人人都怀有对于教育的热情，要把这分真诚的情世世代代传承下去。“时代在变，教育的精神永远不变，老师在教育上有真诚的爱心，就会用心找出好方法。”

“千里之路始于初步，路途再长远，脚若没有跨出去，永远都停在原点，永远到不了目的地。而我们已经走了一段很长的路，现在也要展示出我们如何踏出最早的一步，脚步如何迈进，不断接引后面的人跟进。”

上人曾经对教联会老师们说过，不是孩子教不会，而是老师不会

教。“说那样的话，是为了激励你们用心设法引导学生，所以大家都认真设计教案，每天给学生一句静思语，用讲故事的方式教他们体会道理，孩子学得很欢喜。经由你们的回忆与分享，或许可以启发年轻老师，也能激励他们发挥智慧引导现在的孩子。我们的经验还很有用，所以不要总是说自己老了，就是不再年轻，才更要积极做事；还是要有热情，因为慧命不老，智慧的生命不老，而且我们对地球寄托了很大的希望，当此生已尽，去而再来时，还要接着走这条人间菩萨道。”

上人以小蚂蚁爬须弥山譬喻，不要轻视自己的生命很微渺，小蚂蚁要爬上须弥山，只要认定方向，尽其一生不断往前进，这一生爬不到山顶，还有来生来世；行菩萨道是生生世世，永远没有“退休”。一般人尽此一生所追求的不外乎财、子、寿，不少人寄望孩子奉养自己的晚年。然而现在社会型态与风气使然，孩子长大就外出独立，留下年迈双亲，所以子孙再多，老来还是孤单，到了最后那天也是自己走。“我们要找法亲眷属，不是‘血统’的眷属，而是要有‘法统’的眷属，那就是菩萨。”

“佛陀教我们行菩萨道，要发挥生命利益人间。你们不只是与师

父同世，又跟着师父共同做慈济，这是过去生结来的因缘；你们既然发心立愿跟随师父，就要学习师父的精神，把握因缘，不要放弃，做到人生的最后一口气。不是我们自己做而已，也要传善给子孙，让他们知道父母长辈此生最有价值的是什么，讲故事给子孙听，脑力激荡，活络我们的心脑功能。”

佛教精神，安定人心

“现在的年轻人知识不断提升，是这代人的福，但是我也很担心，假如具有高知识，但是一念偏差，脱离了正轨道，也会造大祸。祸、福总是在一念间，善心、好念的培养，不一定靠教育，要在人与人之间相互勉励，善与恶要分别得清楚。

现在的教育培养许多高知识分子，同时也培养出许多‘高滋事分子’，在人间惹事生非，有时候起一点点摩擦，就可能造成影响整个社会的大动乱，这很危险也很可怕！”

“所以要教育‘堪忍’，教人懂得忍耐，控制好自己，不该冲动、不能冲动。徒具知识，就很容易冲动，要与人争一个道理；有智慧的人不执于一时之争，智是分别智，慧是平等慧，能够分别是非对错，也能平等尊重所有人。”

上人指出学佛者的特质就是不冲动，具有明朗的心境，不受无明习气蒙蔽。“知”得多却欠缺光明智慧，无明愚痴易生疑心，就会处处与人计较，惹出许多事端。所以要在社会各阶层多提倡佛法，这是安定社会的一股力量。

8/28 《农七月·二十一》

过关

【静思小语】人我之间有三关难过——不断计较是你、是我、是他，惹来重重烦恼。



承担慈济人心灵之家

三位求圆顶的近住女以及求受

证的清修士向上人发心立愿。上人指出，修行与在家不同的是心量要开阔，不只是记挂自己，要关怀的

是天下事。修行是为众生，但其实也是为自己，要能真正放下一切并非易事，因为人都有我执、我相、我见，开口闭口都是“我”；如果调伏不了自己，放不下种种烦恼执着，总是在人我之间起分别心，在意别人对自己的言语态度，就会时时觉得不快乐、不舒服。在大众中，总有这三关难过——不断计较是你、是我、是他，惹来重重烦恼无明，要好好自我检视与修正。

上人对近住女们说，出家对自己的生命而言是一大事，出家就终生定型，离开各自的小家庭。

“世俗人要离开‘家’，假如多一个‘女’字旁就是‘嫁’，出了自己的家门，到了另一边的门，那就是出嫁，离开出生之家，去依靠夫家。要出家的人，对于这二个家都要下决心离开、放下，父母之家与夫家都是小家；你们所选择的是不属于哪一个人的家，不走入哪一个小家的门，而是要走入为天下众生的大家，这才是真正立下志愿，有走入众生门的决心，这样的出家才有意义。”

“精舍这个家是天下众生家，我们的生活需要众人协力来维持；三人成众，三人以上的力量会合，就是协力。”上人说，静思道场的生活是自力“耕”生，从事农、

工，自食其力，但是要投入众生群中，为众生付出；静思精舍是全球慈济人的心灵之家、心灵的皈依处，是天下众生的大家庭。

上人教示，精舍的修行者，包括清修士，要让来自全球各地的慈济人回到精舍，都有一个“家”的归属感，所以人人都要有大承担；虽说各有行政工作，种种行政工作也都是为了天下事而做。除了日常职司工作，常住生活总是修行，一大早就上早课；自己也是天天随着常住的作息，把握时间精进用功，善用时间成就慧命。

“大家有出家修行的心志，就要有放弃一切世俗享受的心理准备，生活要回归简单。以前的修行人拥有‘三衣一钵’，就已经很满足了；大家愿意在精舍修行，也都是少欲知足，否则无法在这样的环境中生活这么久。我也很佩服、很赞叹常住，都是如此少欲知足。”

为度化众生选择出家

“少欲知足，还要精进；要常常自问己心，是否有人我是非的烦恼？修行要断是非。我这一辈子堪做你们的典范，与人无争、与事无争、与世无争，我没有名利得失，什么都不求，所以觉得我的天地很

积极劝素的吴柏谦小朋友，与上人分享画作及闻法心得。（8月28日）



开阔。倒是最近这一、二年来，我有一点放不下，因为天下灾难紧迫，很想要净化人心，让人人体会到浊世的压迫力而有所改变。”上人慨叹过去看到种种世间现象，总是教慈济人赶紧发挥净化人心的菩萨良能，否则就“来不及”了；但是现在灾难一波接着一波，感觉世界崩坏的速度变快了，已经“做不及”了！

上人指出救世的灵方妙药，是带动人人发挥大爱，这分爱是完整无染、无漏失的爱，还要有一分永恒的长情，出家修行才能永恒拉起这一分清净的“觉有情”，生生世世精进不懈。

上人说，凡夫反反复复，发心立愿却无法坚定；出家修行，要自我期许转凡为觉，成为“觉有情”的菩萨。有人认为出家是不管世俗

事，然而在精舍修行，要记得是为众生才会选择这个修行法门，要走入众生群中才能广度众生。“众生很复杂，我们要保护自己，下功夫断烦恼；自己断除烦恼，还可以影响他人。”

“众生无边誓愿度，绝对不能做自了汉；要做自了汉，就不需要出家。出家不但不是为了自了，还要投入人群、面对人群、陪伴人群。但若心志不坚定，‘本欲度众生，反被众生度’，忍不了一时之气，又冲动造业。所以要堪忍，忍得一时冲动，当事情过去了，静下来好好思考，自我检讨为什么会冲动？就是功夫还不够。要修得不冲动，还能分明是非，那一念就是‘忍’。”

“凡事以忍为先，假如对方总是不可理喻，要陪伴这样的人，身心都要忍，这也是修行的功课。”上人

也叮咛，忍一时之气、忍一时冲动，直到修得心宽念纯，忍而无忍，成就自己的好修养；但是身体也要照顾好，生病不能忍，一定要就医治疗，得知道场里的法亲道友生病了，也要疼惜关心、陪伴照顾。

“道场里有工作要做，大家不要吝惜手脚，在自己的能力范围共同承担。例如扛重物，虽说二个人扛就可以，若有另外二人也愿意

来出一点力，原本的二人就比较轻松。所以大家要相互体贴，彼此照顾。要出家很简单，一个仪式很快就过去，但是要有这一分觉悟，出家以后就不会有在小家庭中牵肠挂肚的烦恼纠缠，把自己的道心照顾好，与法亲之间亲切互动、相互照顾，心灵轻安自在，毫无牵挂，能够全然专注，发心立愿为天下众生挑米箩，也是很洒脱。”

8/29~31 《农七月·二十二至二十四》

每天的开始

【静思小语】每天醒来第一个念头，就是祝福天下平安，这念心会反馈给自己，身心轻安快乐。



盘点每日生命

“这一波疫情真正是大哉教育，让我们看见人间无常，天下灾难多，人的生命轻如鸿毛；但是凡夫颠倒，看重、放大自己，所以很自大，永远都忘不了‘我’，才会在人间惹祸端，真的要好好反省。”

八月三十日慈善志业分享后，上人感叹，有些国家不只是天灾频繁、民众缺粮饥饿，也因为社会动荡不安，民众饥贫起盗心，动辄偷

窃、抢劫等等，生命安全毫无保障，愈是穷困愈是动乱，愈是动乱就愈是穷困，形成恶性循环，生在这些国家的人很苦！看到这些人间苦相，要反思自身，感恩自己有善缘福报，可以生活在平安的环境；另一方面也要自我警惕，不要随欲造业，否则将来随着业力，就要受生在恶业众生所居处，承受苦报。

“请大家珍重自己，重视生命的价值；每一个人来人间都应该有‘一大事’，是什么样的一大事

呢？集善法的大事，而不是自己享受了造业的大事，这种享受徒然空过人生，消耗大自然的资粮，不管有造业、没造业，总是空过、消耗了人生，也消耗了大地资源。我们接受天地资粮、享用天地资源，应该要有所反馈，把自己与他人的人生带上正向。人人都可为人典范：我做不到这样的好事，你应该也做不到；看到别人能做不到，我应该也可以做不到。人与人之间彼此激励，相互接引，成就千手千眼观世音菩萨，随处闻声救苦。”

无量爱无量福

八月三十一日，北区荣董团队返回精舍，分享募心募爱、品书会、人间菩萨招生等心得。上人感恩在座荣董发心立愿，长久护持；也有人是一点点累积善款，点点滴滴都包含了虔诚助人的希望。慈济人在台湾、到海外赈灾济贫，也都是自动自发、尽心尽力付出，而让大众的善款分毫不漏地发挥力量。就是因为慈济人有这分志工精神，才能让慈济有为天下做事的大力量，从小小的台湾发出光亮；萤火虫的光芒虽然微弱，但是数量多就让人难以忽视。

“所以我们要不断凝聚虔诚的

心念，要每人每天都以一念很虔诚的心为天下祝福；每天醒来第一个念头，就是祝福天下平安，这也是祝福自己、反馈自己，只要天下平安，个人就能平安。每天的开始都起这一念，一整天的心情都会轻安祥和，让自己平安快乐。”

上人说，每天祝福天下平安，起了善念也要起于善行，可以天天投零钱到扑满里，培养行善助人的好习惯，不断地加强爱心善念；还要不断地呼吁、带动别人共同行善，要劝募长久的爱心善行，重点不在募得多少善款，而是希望人间多一个、再多一个善心人，多一分、再多一分善念，直到无量无数，人间就有无量福。台湾的善心人多，台湾社会才能平安；天下善心人多，天下就平安了。



●联络处

慈济基金会总部

苏州慈济门诊部

江苏省苏州市姑苏区
景德路367号
TEL(0512)80990980
FAX(0512)65162885

北京/天津

北京东花市联络处

北京市东城区
东花市大街118号花市
枣苑甲3-7号静思书轩2楼
TEL(010)51162598

天津联络处

南开长江西道C92
文创园4号楼
TEL(022)83560775

上海

上海长风联络处

上海市普陀区
大渡河路168弄22号H栋四楼
TEL(021)31108791

上海浦东联络处

上海市浦东新区
东方路738号16楼
1601室
TEL(021)38970269

江苏

昆山联络处

江苏省昆山市
青阳南路285号
TEL(0512)86176182

南京联络处

江苏省南京市广州路140号随园
大厦16楼 TEL(025)83207622
FAX(025)83207622

浙江

杭州联络处

浙江省杭州市延安南路
8号天风商厦712室
TEL(0571)87827477
FAX(0571)87827477

四川

成都慈济联络处

成都市金堂县淮口镇
金堂工业园区临波路165号

TEL(028)84989891

洛水慈济服务中心

四川省什邡市洛水镇
通济路洛水慈济服务中心
TEL(0838)8701332

重庆

重庆联络处

重庆市北部新区
杨柳路6号102室
TEL(023)63113857

福建

福州联络处

福州市鼓楼区福新路
239号双子星大厦B座2楼
TEL(0591)83357822

厦门联络处

福建省厦门市湖里区嘉禾路
586号创新城三楼B单元
TEL(0592)5717706

福鼎联络处

福建省福鼎市
星火工业区星火路3号
TEL(0593)7966365
FAX(0593)7997939

泉州联络处

福建省晋江市
龙湖镇阳溪路锡坑工业区77号
TEL(0595)8526 6602

漳州联络处

福建省漳州市
芗城区竹禅街7-2号
(君临天下6栋1-2号)
TEL(0596)2020208

广东

深圳联络处

广东省深圳市福田区
八卦二路鹏益花园
一号裙楼二楼
TEL(0755)25910774

广州佛山松岗联络处

广东省佛山市南海区
松岗工业大道北5号
(欧帝饰品公司)
TEL(0757)85219996

广州番禺联络处

广东省广州市番禺区

石基镇新兴路4号

TEL(020)38262432

广州天河联络处

广东省广州市天河区
华景路33号
TEL(020)38250402

湖北

武汉汉口三阳联络处

湖北省武汉市江岸区
三阳路三阳广场B座907室
TEL(027)82809370

云南

昆明联络处

云南省昆明市五华区
人民中路傲城大厦
B座7楼200号房
TEL(0871)63622629

●静思书轩

苏州静思书轩

江苏省苏州市姑苏区
滚绣坊41号
TEL(0512)65816171转3102

苏州景德镇

江苏省苏州市景德路367号
TEL(0512)80990980转4202

厦门湖里店

福建省厦门市湖里区
兴隆路582号之一A
TEL(0592)5717229

厦门思明店

福建省厦门市思明区
禾祥西路12号103店面
TEL(0592)2285766

厦门创新城店

福建省厦门市湖里区嘉禾路
586号创新城大楼3楼
TEL(0592)571 8815

北京富贵园店

北京东城区东花市大街
118号花市枣苑甲3-7号
TEL(010)51005558

北京静思书院

北京市西城区
前门西大街55号
TEL(010)83576080

上海长风店

上海市普陀区大渡河路
168弄22号H栋1楼101室
TEL(021)61231841

上海昌化店

上海市普陀区昌化路
826号1幢104号
TEL(021)52735827

深圳福田店

深圳福田区园岭街道办
八卦一路鹏益花园
1号群楼104
TEL(0755)22380860

泉州新门店

泉州市鲤城区新门街拓
改工程北12#27-29
(梨园戏剧院对面)
TEL(0595)22850338

福鼎古城店

福鼎市古城南路120号
TEL(0593)7832707

长春宽城店

长春市宽城区北京大街
420号百洋大厦1楼
TEL(0431)82761800

青岛东海店

青岛市市南区东海西路
51号16栋网点一层C户
TEL(0532)58692826

无锡湖滨店

江苏省无锡市滨湖区
山水东路98号
TEL(0510)85555805

广州天河店

广州市天河区华景路
33号二层自编201房
TEL(020)38208810

杭州南宋御街店

浙江省杭州市上城区
大井巷20号
TEL(0571)86573839

绍兴越城店

浙江省绍兴市越城区
二环西路396号乐润
幸福财富中心11栋1号
TEL(0575)85133292



“彩绘蔬醒爱接力” 绘画征稿大赛优秀作品
《保护自然 爱惜动物》 作者：倪佳雯（七岁）

人与自然之间应该和平共处，特别是动物。在参加“彩绘蔬醒爱接力”后，我感受到爱环境爱动物不应该只在画纸上，更应该是从生活中的点滴开始做起。从自己做起，还要呼吁身边的朋友一起来蔬醒。

周末，妈妈会带我去农贸市场买菜，当我走过肉类区，看到一个个大玻璃框里，住着密密麻麻的牛蛙，我的心里很难过。它们一双双眼睛盯着我，像在跟我说，不要把我买走，我想回到我自己的家。少一分伤害，就多了一次生的希望，小动物们是我们人类的好朋友。

动物也有生命，我们要更珍惜和爱护。其实爱护动物就是在保护我们人类自身的安全，我们要少吃肉，饮食均衡更有利于身心健康也有利于自然环保。让我们和平相处，构造美好洁净的世界。



撰文/夏恒、吴冰艳、叶月容 摄影/过心宇

健康宝贝爱蔬食

2021年8月21日，无锡慈济志工在无锡市中心恒隆广场携手福维克营养师们举办亲子蔬食创意活动，手把手教学制作美味的健康蔬食。

越来越多人意识到，人类如果能改变自己的饮食习惯，可以带来三种好处：身体健康（健康好）、环境保护（环境好）、生态平衡（尊重生命好）。

志工化身为“菠萝姐姐”“茄子姑姑”和“蘑菇奶奶”，让孩子们耳目一新。“菠萝姐姐”从桌前的水果开始，和大小朋友们分享蔬果的营养和色彩。接着，又拿过一根长绳，比喻动物和人的肠子，孩子们惊奇地发现：“原来我们的肠子这么长呀。”肉肉和菜菜在人的身体里，哪种更容易消化吸收？志工进一步带着孩子们思考。

在营养师的指导下，家长和孩子一起揉搓面团，制作葡萄馒头；又将不同颜色的蔬果榨汁放入面团，创造出很多可爱的模样，体验创作的快乐。

8月21日是第二次蔬食创意活动，每次8-10对亲子参加。本次活动，志工还带来了丰富的健康蔬食和环保理念。期待更多人一起携手，共同为自然生态而努力，小手牵大手，茹素爱地球！